

DEDICATED
BY KIND PERMISSION
TO
MRS. I. BRANDER,
Senior Inspectress of Girl Schools Northern and Central Circles,
WHO HAS ALWAYS TAKEN A WARM INTEREST IN
THE EDUCATION AND ENLIGHTENMENT
OF
NATIVE WOMEN.

PREFACE TO SECOND EDITION.

THE first edition of this book was published in 1891. The two thousand copies which were then printed were all sold away within a short time of their appearance. Two considerations have influenced me in publishing this second edition *viz*—the continued demand for the book and the favourable opinion expressed of the book by numerous gentlemen who have had it used in their households. Very useful additions have been made in this edition. Woodcuts of almost all the culinary vessels used in Southern India are given. A small article on Aluminium Vessels, by one who has studied the subject, has been appended. I most cordially thank the numerous friends and well-wishers of this book but for whose entreaties and encouragement this second edition would not have been undertaken.

I must also thank the Proprietor of the Vajayanti Press for the promptness and punctuality with which he ungrudgingly carried out all of my wishes and for the neat get-up of the book.

MADRAS,)
August 14th 1900)

I K R

PREFACE TO FIRST EDITION.

THIS humble book is intended to meet a long-felt want in the education of girls in this presidency. While it is a matter for rejoicing that female education is making steady progress in the country, and that female teachers are taking the place of male teachers wherever possible, it is yet a great defect in our system of female education that but little has been done towards imparting instruction to girls in such branches of knowledge as are essential to the efficient discharge of their duties as wives and mothers. While our girls are taught reading, writing and arithmetic, history and geography, elements of hygiene and needlework, no attempt has yet been made to give them instruction in things of much greater importance to a woman—the art of cooking and household medicine. I am not fit to deal with the latter subject, but my travels in various parts of India extending over ten years, my acquaintance with various text books in Canarese, Mahrathee and other languages on the principles and practice of cooking, and the opportunities I have had of consulting many famous experts in the culinary art, have, I humbly trust, given me some degree

of fitness for producing such a work as this. Its aims are humble. It does not profess to be either original or exhaustive. The style in which this book is written may fall very far short of the classical standard. For its shortcomings in this respect, the only excuse I have to make is that I have done my best, and that I have endeavoured to be simple and intelligible rather than grammatically accurate or idiomatically faultless. Many distinguished native gentlemen of the presidency have assured me that an elementary treatise, such as this, on the art of cooking, will meet with a favourable reception, and it is mainly due to this encouragement that I have ventured to write it. It has cost me time,—it has cost me money. I have had to write it during the brief intervals of leisure snatched from professional occupations. But I shall feel myself amply rewarded if my labours lead to the introduction of cookery, as a subject of instruction in Girls' Schools, and if our young women, when they enter upon the discharge of their duties as wives and mothers, will not, as most of them now do, feel like fish out of water but will be able to cook with ease and skill the food which is to nourish and strengthen the bodies of their husbands and children.

In conclusion I beg to tender my grateful thanks to M R Ry **P S Ganapati Aiyar** Avergal, B A, who suggested to me the idea of compiling a treatise like the present one, and presented to me copies of some works on the subject, and otherwise afforded me most valuable assistance to Rai Bahadur **P Ranganatha Mudaliar** Avergal, M A, and M R Ry **P Vijayaranga Mudaliar** Avergal for the very valuable advice and assistance which they have given me from time to time, to M R Ry **T C Guruswami Aiyar** Avergal and M R Ry **Appu Subramania Aiyar** Avergal for their valuable suggestions while the work was in progress and to Vedānta-Vidyarthi Nagaram **Tholasi Krishnachariar** Avergal for his valuable suggestions regarding the Art of Cooking. My grateful thanks are also due to the many **Native Ladies** of high social position who were so gracious as to afford me very valuable advice and suggestions on points which I should not otherwise have been able to treat of in this work.

MADRAS, }
January 8, 1891 }


P. Ramachandram,

MAHARASHTRA, KARNATAKA, ANDHRA AND DRAVIDA

HINDU PAKASASTRA.

A TREATISE ON HINDU VEGETARIAN COOKERY

IN TAMIL.

11

T. V. RAMACHANDRA RAU,

of the Collectorate Press, Salem

SECOND EDITION, REVISED AND ENLARGED.



மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்
நூல் கிளையம்,
சென்னை - 60000

மஹாராஷ்டிர, கர்நாடக, ஆந்திர, திராவிட

இந் து பாகசாஸ்திரம். (711)
(7109)

இஃது

சேலம் கலெக்டரேட் பிரெஸ்

தொ. கி இராமச்சந்திர ராயரால்

இயற்றப்பட்டது

ஒரண்டம்பதிப்பு

1900

All Rights Reserved

Price Rs. 2.

விலை ரூ. 2.

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்
நூல் கிளையம்

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்
நூல் கிளையம்,
சென்னை - 60000

PRINTED AT THE VAIJAYANTI PRESS,
"CAV HOME," MOUNT ROAD MADRAS

THE FOLLOWING ARE THE GENTLEMEN UNDER WHOSE PATRONAGE THE BOOK WAS FIRST PUBLISHED

-
- 1 (The late) Rajah Sir T Madhava Row, K C S I
 - 2 Dewan Bahadur R Raghunatha Row.
 - 3 (The late) Honourable T Muthuswami Iyer Avergal C I E
 - 4 (The late) Rai Bahadur P Ranganatha Mudaliar Avergal, M A
 - 5 Dewan Bahadur P Rajaratna Mudaliar Avergal
 - 6 M R Ry Seshagiri Sastriar Avergal, M A
 - 7 The Honourable Sir V Bashyam Iyengar Avi, B A, B L
 - 8 Dewar Bahadur V Krishnama Chariar Avergal
 - 9 (The late) M R Ry P. Vijayranga Mudaliar Avergal.
 - 10 M R Ry P S Ganapathy Iyer Avergal B A
 - 11 Rai Bahadur A. Narasimha Iyengar Avergal
 - 12 Hon'ble Rai Bahadur P Ananda Charlu, Vidya Vinoda C I E, & F M U
 - 13 (The late) M R Ry S Seshaiyar Avergal, B A
 - 14 M R Ry T Sankara Rauji, B A
 - 15 (The late) M R Ry R Balajee Rauji, B L
 - 16 M R Ry B Hanumantha Rauji, B A
 - 17 „ P Subramania Iyer Avergal
 - 18 (The late) T K Annasawmy Iyer Avergal
 - 19 M R Ry R Shadagopachariar Avergal, B A, B L
 - 20 „ M O Parthasarathy Iyengar Avergal, M A, M L
 21. (The late) M R Ry T Madava Rauji, B A, B L
 - 22 M R Ry G Subramania Iyer Avergal, B A
 - 23 „ M Veeraraghava Chariar Avergal, B A
 - 24 „ T Balasundra Mudaliar Avergal
 - 25 „ A C Parthasarathy Naidu Garu
 - 26 (The late) M R Ry R Sivasankara Pandiyaji B A, F T S.
 - 27 M R Ry Bulwant Triyambak Sahasrabudhi
 - 28 (The late) Rai Bahadur Salem Ramasawmy Mudaliar Avi M A, B L
 - 29 M R Ry S Parthasarathy Iyengar Avergal, B A, B L
 - 30 „ T. N Toolajaram Rauji
 31. „ J M Velu Pillay Avergal
 32. „ C W Thamotharam Pillay Avergal, B A, B L

இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை.

இப்புத்தகம் 1891-ம் வருஷத்தில் முதல முதல வெளியிடப்பட்டது அப்போது அச்சிட்ட இரண்டாயிரம் பிரதிகளும் வெகுசீக்கிரத்தில் விற்பனையாய்விட்டன இப்புத்தகத்தை உபயோகித்துவந்த அநேகா இதைக்குறித்து நல்ல அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்டபடியாலும் முதற்பதிப்பின் பிரதிகளெல்லாம் சிலவானதுமுதல இப்புத்தகம் வேண்டுமென்று வெகுபெயர்கள இடைவிடாது கேட்டுவந்தபடியாலும் இவ்விரண்டாம்திப்பை வெளியிட அவசியமுண்டாயிற்று இதில் வெகு தூதனமான விஷயங்கள் சோக்கப்பபட்டிருக்கின்றன தென இந்தியாவில் வழங்கிவரும் எல்லாச் சமையற்பாத்திரங்களின் படங்களும் போடப்பட்டிருக்கின்றன சென்ற சிலவருஷங்களாய உபயோகத்தில் வர முயல்கின்ற ஆலுமினியம் பாத்திரங்களைக் குறித்து அவ்விஷயத்தைத்தெரிந்த ஒருவரால் ஓர் பிரகரணமும் சோக்கப்பட்டிருக்கின்றது இவ்விரண்டாம் பதிப்பை வெளியிடும்படி என்னே தூண்டித் திடப்படுத்திய அநேக நண்பர்களுக்கு மனப்பூர்வமாய் வந்தனஞ்சொல்லக் கடமைப்பட்டவனாய் இருக்கிறேன்

அலலாமலும் இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் என வேண்டு கோள்களை சந்தோஷத்துடனும் காலதாமதமன்றி நிரைவேற்றி இப்புத்தகத்தை வெகு நேரத்தியாய அச்சிட்ட வைஜயந்தி பிரீஸ் புரோபரைடர் அவர்களுக்கும் வந்தனமளிக்கின்றேன்

சென்னை,
1900(ஸ்ர) ஆகஸ்டுமீ 14உ

T K R.

முதற் பதிப்பின் முகவுரை.

இவ்விராஜநானியிலுள்ள பெண்களின் வித்தியாசமநதமாய் நெடு நாள்புள்ள ஓர் குறையை நிவர்த்தி செய்யும்பொருட்டு இச்சா மானயமான புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது பெண்கலவி 'இடை விடாது விருத்தியடைவதும், கூடுமானவிடங்களிலெல்லாம் ஸ்திரீ களே பெண்பயிற்சியை நடத்தி வருகிறார்களென்பதும் சந்தோஷப் படத்தகர் விஷயங்களே ஆனபோதிலும் நம்முடைய இராஜநானி

யின் பெண்பயிற்சியேற்பாட்டில் ஓர் பெரிய குறை இருக்கின்றது. அது என்னவெனில், நீமது பெண்களை பெரியவர்களாகும்போது தங்முடைய கணவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உரிய கடமைகளை நிரைவேற்றுவதற்கு உபயோகமான விஷயங்களில் அவர்கள் தேற்சியடைவதற்கு யாதொரு முயற்சியுஞ் செய்யப்படவில்லை எனப் தேயாம் அவர்களுக்குப் பாடசாலைகளில் வாசிப்பு, எழுத்த, கணிதம், சரித்திரம், பூகோளம், சுகாதாரவிளக்கம், தையலவேலை முதலிய பாடங்ளைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள் ஆனாலும் பெண்பிள்ளைகளுக்கு மேற்கூறிய விஷயங்களைக்காட்டிலும் அதிக அவசியமும் முக்கியமுமான சமைத்தொழில், நாடோடிவைத்தியம் ஆகிய இவ்விஷயங்களில் தேற்சியுண்டாக இதுவரையில் யாதொரு முயற்சியுஞ் செய்யப்படவில்லை மேற்சொன்ன இரண்டு முக்கியமான விஷயங்களில் வைத்தியவிஷயமாய் எழுத நான் சக்தனல்ல ஆனால் இரது தேசத்தின் வெவ்வேறு பாகங்களில் சுமார் பத்துவருஷ்காலமாய் யாத் திறைசெய்யும்போது கன்னடம், மஹாராஷ்டிரம் முதலிய பாஷைகளில் சமையல் சமயந்தமாய் எழுதப்பட்டிருக்கும் அநேக கிரந்தங்களை வாசிக்கச் சமயம் ஏற்பட்டதுமல்லாமல் சமைத்தொழிலில் அதிக தேற்சியடைந்திருந்தவர்களுடன் அவ்விஷயமாய்ச் சம்பாஷிக்கவும் சந்தர்ப்பம் நோந்தது இவ்விதமான அதுகூலங்கள் ஏற்பட்டபடியால் தான் எனக்கு இக்கிரந்தத்தை எழுத்த துணிவுண்டாயிற்று வெகு சாமான்யமான நோக்கங்களுடன் தான் இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது இப்புத்தகத்திற் சொல்லிய விஷயங்களெல்லாம் என்மன்திண்ணிதே உற்பத்தியானவைகளென்றுவது, அவ்விஷயங்களில் நான்கரைகண்டவென்னருவது நான் எண்ணவில்லை இப்புத்தகத்தின் தமிழ்நடைக்கும் செந்தமிழ்நடைக்கும் வெகுதூரம் வெகு சாமான்யமான கல்விப்பாற்றிசொய்யுடைய ஸ்திரீ புருஷர்களும் சிறுபெண்களும் இக்கிரந்தத்தைப் பிரந்தவியன்னியில் வாசிக்கவேண்டுமென்பதே இக்கிரந்தத்தை எழுதுவதில் என முக்கியமான நோக்கமாகையால் இலக்கணவிலக்கிய விஷயங்களில் பிழையற்றிருக்க அவ்வளவாய் முயற்சிக்கவில்லை இவ்விராஜதானியிலுள்ள அநேக போபெற்ற கணவான்கள் சமையல் விஷயமாய் இப்போக்கொத்த ஒரு சிறு புத்தகம் ஜனங்களுக்கு உபயோகமாயிருக்குமென்று உறுதிசொல்லி தையப்படுத்தின்தின் மேல்தான் இதை எழுத்ததுணிந்தேன் எனக்கு அதிக காலமும் பணமும் விறயமாயிருக்கின்றது உத்தியோகத்தினினதுங்கிடைத்த அற்ப சொற்பமான ஓயவுகாலங்களில்தான் எழுதவேண்டியதாயிருந்தது.

பாலிகாபாடசாலைகளில் சமையற்செய்யும்முறையை ஒருபாடமாக வைப்பதுமல்லாமல் நமதுதேசத்தில் தங்கள் பெண்பருவத்தைப்பாட சாலைகளிலேயே சிலவிட்ட வாஸிபஸ்திரீகள் நிரைவிட்டெடுத்த மீனேப் போல தத்தளிக்காமல் தமதம் கணவர்கள் பிள்ளைகள் இவர்களின் தேகத்தைப்போஷித்து பலப்படுத்தும் ஆகாரத்தைத் திறமையுடன் சமைக்கத் தெறிநதுகொள்வதில் இப்படித்தகம் சற்றேனும் உபயோகப்படுமாகில் அதுவே என்பிரயாசைக்கு ஏற்ற வெகுமதியாகக் கொள்வேன.

ஸாவஜன உபயோகமான இக்கிரந்தத்தை யெழுத் எத்தனித்து இடையூரில்லாமல் அச்சிட்டுப் பிரசுரஞ் செய்வதற்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்த ம-ா-ா-ஸ்ரீ P S கணபதி அயயா, B A அவர்களுக்கும், இராயபஹதூர் P அரங்கநாதமுதலியார், M A அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ P விஜயரங்கமுதலியார் அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ T C குருசாமி அயயா அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ S அப்ப சபபிரமணிய அயயா அவர்களுக்கும் இக்கிரந்தத்தை யெழுதிவருகையில் ஆங்காங்கு நோந்த சந்தேகங்களை நிவர்த்திசெய்து உதவிசெய்த பாகஞ்செய்வதில் தோந்த வேதாந்த வித்தியாசத்தி நகரம் துளசி கிருஷ்ணசாரியார் அவர்களுக்கும், மிகவும் கண்ணியமான குடும்பங்களைச் சோந்த சுதேச வனிதாசிரோரத்தினங்கள் ஆங்காங்கு சமயோசிதமாக நலகிய பற்பல அருமையான அபிப்பிராயக் குறிப்புகளுக்காக அச்சிமாட்டிகளுக்கும் நன்றிபாராட்டி வந்தனஞ்செய்யக் கடமைப் பட்டவஸூயிருக்கிறேன் தமிழகத்து வல்லபா நிரைந்த இத்தமிழ்நாட்டில் தமிழுணர்ச்சி சிறிது மில்லாத அன்னிய பாஷைக்காரனாகிய யான தமிழில் இந்நூலை எழுதப்படுகிறது பெரியோர் குற்றம் பாராட்டாது பொருளையே விஷயமாகக் கொள்வாரென்னும் துணிவுபற்றியேயாம்

சென்னை, }
1891 ஓவ்வாரியு 8௮ }

T K R

இக்கிரந்தத்தை ஆதரிக்கும் கனவான்கள்.

- 1 இராஜா ஸா T. மாதவராவ, K C S I
- 2 திவான்பஹதர் R இரகுநாதராவ.
- 3 ஆனரெபில் T முகதஸரமி ஐயரவர்கள், C I, F
- 4 இராயபஹதர் P அரங்கநாதமுதலியாரவர்கள், M A
- 5 திவான்பஹதர் P இராஜரகதின் முதலியாரவர்கள்
- 6 ம-நா-நாஸ் M சேஷகிரி சாஸ்க்ரியாரவர்கள், M A
- 7 ஆனரெபில் V பரவ்யம் ஐயங்காரவர்கள், B A, B L இராயபஹதர்.
- 8 இராயபஹதர் V கிருஷ்ணமாசாரியாரவர்கள்
- 9 ம-நா-நாஸ் P விஜயரங்கமுதலியாரவர்கள்
- 10 „ P S கணபதி ஐயரவர்கள், B A
- 11 இராயபஹதர் A நரஸிம்ம ஐயங்காரவர்கள்
- 12 ஆனரெபில் P அனாதாசாஸு அவர்கள், B L
- 13 ம-நா-நாஸ் S சேஷபா ரவர்கள், B A
- 14 „ T சங்கரராவஜி, B A
- 15 „ R பாலாஜிராவஜி, B L
- 16 „ B ஹதுமந்தராவஜி, B A
- 17 „ P. சுப்பிரமணிய ஐயரவர்கள்.
- 18 „ T K அண்ணாசாமி ஐயரவர்கள்.
- 19 „ R சட்டீகாபாசாரியாரவர்கள், B A, B L
- 20 „ M O பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், M A, M L
- 21 „ T மாணவராவஜி, B A, B L
- 22 „ G சுப்பிரமணிய ஐயரவர்கள், B A.
- 23 „ M வீரராசவாசாரியாரவர்கள், B A.
- 24 „ T பாலசுந்தர முதலியாரவர்கள்.
- 25 „ A C பராக்ஷாரதிநாயுதி காரு
- 26 „ R சிவசங்கரபாண்டியாஜி, B A, F T S
- 27 „ பலவந்த சிரிமபு ஸஹஸரபுத்தி
- 28 இராயபஹதர் சேலம் இராமசாமி முதலியாரவர்கள், M A, B L
- 29 ம-நா-நாஸ் S பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், B, A, B, L.
- 30 „ T V துளஜராமராவ
- 31 „ J M வேலுப்பிள்ளையவர்கள்.
- 32 „ C W தாமோதரமயிளையவர்கள், B A, B, I

அலுமினியப் பாதகிரங்கள்

நமதுதேசத்தில் தற்காலபரியந்தம் முண்பாண்டங்களும் செம்பு பித்தளைப் பாதகிரங்களுமே சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன இவற்றுள் செம்பு பித்தளைப் பாதகிரங்களை அடிக்கடி கலாயபூசாமல் நாம் உபயோகிக்கமுடியாது அப்படி நாம் உபயோகிப்போமாகில் அவற்றில் நாம் வைக்கும் புளி முதலியகலந்த பதார்த்தங்கள் விஷமாகமாரி ஜீவநாசமும் பலவிதப் பிணிகளும் சம்பவிக்ருமென்பது யாவருக்குத் தெளிந்தவிஷயம் ஒருபாதகிரத்தில் பாவைக்குக் கலாய யிருப்பதுபோல தோன்றினும் உண்மையாக அது அழிந்திருக்கலாம் இப்போப்பட்ட கலங்களை உபயோகிப்பதினாலும் சிலலரை வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்பதற்குச் சற்றுஞ் சந்தேகமில்லை ஆகலால் கலாயபூசுவது முதலிய தொந்திரவற்ற பாதகிரங்களிருக்குமாயின் நமக்கு அவை மிகநன்மையல்லவா? மண்பாண்டங்கள் இத்தன்மையவாயினும் ஏதோ பலகாரணங்களினால் அவற்றை நாம் இப்பொழுது உபயோகிக்கிறதில்லை ஆனால் பொறபகாலமாக அலுமினிய மென்ற ஓர் புதிய உலோகத்தாய் செய்யப்பட்ட பாதகிரங்கள் வழக்கத்தில் வந்துகொண்டிருக்கின்றன இவ் வலுமினியத்திற்கு யாதொரு நீவித்தமுங்கிடையாது இதுவும் மற்ற பஞ்சலோகங்களைப்போலவே பூமியிலிருந்துதான் எடுக்கப்படுகின்றது மேலும் இப்புத்தக்கத்திற் கூறிய பலவிதபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வதற்கு இப்பாதகிரங்கள் மிகவும் தகுதியானவை கொஞ்சம் விலையதிக்கமாயிருப்பதால் இப்பாதகிரங்களை வாங்குவதற்கு நாம் சற்றுப் பின்வாங்கலாம் ஆயினும் செம்பு பித்தளைப்பாதகிரங்களுக்கு அடிக்கடி கலாயபூசவேண்டியதாயிருக்கு மென்பதை நாம் சற்று யோசிப்போமாயின் முற்கூறிய அலுமினியசாமான்களே விலை சரசமானவையென்பது நன்றாய் விளங்கும் மேலும் இவ்வலுமினியப்பாதகிரங்களை உபயோகிப்பதனால் பல லாபங்களுண்டு அவையாவன.—(1) சுத்தமான அலுமினியப்பாதகிரங்கள் புளி முதலியவற்றால் களிமப்பு பிடிப்பதில்லை (2) இனிய வெள்ளி நிறமா யிருப்பதுமன்றி கனிமின்றி மிகவும் லேசாயிருப்பதால் பிரயாணங்களுக்கு இவற்றைப்போல உபயோகமானவை வேரெவ விதப்பாதகிரமுங் கிடையாது (3) மற்ற பாதகிரங்களைவிட அதிகக்கிறமாய் குடிகொள்வதினால் இதில் சமயலசெய்வதற்கு அதிக வீதற்கு செலவிலலை (4) இப்பாதகிரங்கள் சீக்கிறம் தேய்கிறதில்லை ஆகலால் திருமபவும் உருக்குவதினாலும் அதிக நஷ்டம் நேரிடாது வெளியில் வைத்திருந்தால் செம்பு முதலியவற்றைப்போல துருப்பிடிக்கிறதில்லை இவ்விதமான லக்ஷணங்களைப் பொருந்தியிருப்பதினால் நாடி நெடுநாளாய் உபயோகித்துவரும் பாதகிரங்களுக்குப்பதில் இவ்வலுமினியப்பாண்டங்களை உபயோகிக்கலாமென்று தோன்றுகிறது

சென்னை,

1900ஆம் ஆகஸ்டுமீ 11-2-00

N. S. T

அ வை ய ட க் க ம் .

பீ டி க ர வி தி க ள் .

விஷயங்கள்	பக்கம்	விஷயங்கள்	பக்கம்.
பெண்பயிற்சி	1	ஆகாரவஸ்துகளின் பாடுபேதங்கள்	57
போஷணை அல்லது பேணுதல்	4	பாகபாததிரங்களை	58
சரிந்ததவங்களுமா அவற்றின் ஆகாரமும் செய்கையும்	5	பாகசாஸையும் அபிப்பூர்	69
பசியும் ஆகாரமும்	10	சமைப்பதற்கான எரிநுமபுள்ளி	74
ஆகாரத்தினை அமசுவியரநாள்	12	சமைப்பதற்கான ஜலம்	75
ஆகாரவஸ்துகளும் அவைகளின் குணத்தவங்களுமா	18	சமைப்பல் செய்யவரகளின் நியமம்	75
ஆகாரவஸ்துகளை ஆயத்தப்படுத்தல்	45	சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை	77
		அளவும் ஒருக்கப் பெயரும்	83

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

அன்னம், கனி, அடை, ரொட்டி	85	புனிசுக்கும்புகள்	171
குடிக்கா (வாசனை அன்னங்கள்)	97	பருப்புக்கும்புகள்	175
லொஜ்ஜிகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்	101	மோரக்குழம்புகள்	185
பொங்குல்களும் அவைபோன்ற ரொட்டிகளும்	115	கூட்டிகள்	192
டடி அல்லது அடைகளும்	115	ரஸங்கள்	202
சாக்கரைப் பொங்குல்களும்	126	சரிசன், உப்பெரிசன், பொங்குகள்	227
வைபோன்ற ரொட்டிகளும்	139	பாயஸங்கள்	261
சித்திராநனங்கள்	155	தேரையல்கள்	269
பருப்புகள்	161	ஊறு காப்களும் வற்றல்களும்	280
பச்சடிசன்		கோசுமபரிசன்	293
		வடாங்குகள் (வடகங்கள்)	298
		அப்பளங்கள்	303

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்.

தோசைகள்	313	லாடிகள் (லட்டிகள்)	359
இட்டிலிக்கொழுக்கட்டைகள்	318	ஜில்பிகள்	365
ஆமவடைகள்	324	ஹலுவாக்களும் பாரிகளும்	368
வடைகளும் சுடியனும்	327	கோதுமைரொட்டி(ரவை)பக்ஷணங்கள்	378
பூரி, அப்படி, அதிரஸம்	333	பரிமாறும் முறை	387
தேன்குழல் மணுகுப்பூ (காவிபேணி)	338	தாமபூலம்	390
பஜிபோணிகள் (பக்கோடிகள்)	344	காபி, டீ, (தேயிலை), கோசோ	392
போளிகள்	350	மாதவாரி ஆகாரச்செலவினமதிப்பு	395

இந் து ப் பாக சாஸ்திரம்.

பீடி காவி தி க ள் .

கடவுள் வாழ்த்து.

ஆதியா யனாதியா யருந்தவப் பயன்களாய்
வேதமாய வேதாந்தமாய விருமபுஞான மூர்த்தியாயச்
சோதியாயச் சொரூபியாயச் சுராகர வகுப்புமாய
நீதியாய நிறைந்துநின்ற நினைமலன புரக்கவே



இப்பிழிகையிற் பாகஞ்செய்யத்தகுந்தவர்கள் இன்னொன்றும்,
அவர்கள் பாகஞ்செய்யமுன் அறியவேண்டிய விஷயங்க
ளின்னவையென்றுங் கூறுவதுடன், நாமபுசிக்கும் பலவித
ஆகாரங்களால் நமது சரீரத்திற்கு உண்டாகும் பலவித
நன்மைகளையும் விவரித்துக்காட்டுவாம் ஆகையால் இப்
பிழிகையின்கண் சிறிது மனஞ் செலுத்திவீரங்களாக.

1. பெண்பயிற்சி.



சூரஸ்குழியிலுந் காரிகையிற் கணவருடன் கனித்து வாழப்
பெருங்குணஞ் செய்திடுமடற்குப் பிறங்கொளிதந் திடுரோயுட் பிறப்பு நீக்கும்
* அருங்கேட ருந் துயிலுமை யனித்திடுமா தலிற்பாக மமைந்த னுலைச்
சுருங்கிழை யிற் காடுபடித்துச் சுகமடைந்து வாழவிரெனச் சொல்லி னேனே.

அருங்கேடா = கேடற்றவா,

கலவியிற்ற சில சிறுபெண்களுள் மூத்தவளாகிய ஒருவள் மற வாகளைப்பார்த்து, என அனபுள்ள சகோதரிகளே! நமது ஆயாவாத்த மானது அதற்குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளுக்குச் சற்றேனும லோபமின்றிச் சுதேச அரசாக்களால் ஆளப்பட்ட பொழுது, நம முன லோகன் தமது ஆண, பெணமக்கள் முறையே தங்களுக்குரிய கடமை களாகிய வியவஹாரம், தாமம் இவைகளில் தோச்சி யடையும்பொரு டு, அவர்களில் ஆணமக்களைப் பாடசாலைகளுக்கு கனுப்பிக் குருக்கள் மூலமாய்த் தாமந்திகளிலும் பல கலைகளிலுந் தேறச்செய்து, அவர்கள் வியவஹார சம்பந்தமான கடமைகளாகிய இராணுவம், இராஜாங்கம் இவைகளிலுத்தியோக்கு செய்தல், தாமந்திகளைப் போதிக் குரு குருக் களாயிருத்தல், வாதத்கம், வேளாண்மை, பலவகைக் கைத்தொழில் களைச் செய்தல் முதலிய சாதனங்களால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைத் தேடுந் திறமுடையவர்களாகச் செய்து வந்தார்கள்

நம இனத்தாராகிய பெண்களோ (பெறவும், பாவிக்கவும், புருஷா களை மோஹிப்பிக்கவும் காரணமான) அவயவ பேதங்களை யுடையவாக ளாகவும், பஹிஷ்டை, காபபம், பிரஸவம் முதலிய பிரபஞ்சவிராத்திக குரிய இயற்கையான பல சரீரபாஸைக்களை உடையவர்களாகவும் இருக் குங் காரணங்களுடன், இன்னுஞ் சில காரணங்களாலும் ஆணமக்களைப் போலக் கலவி முதலியவற்றிற் பயிற்றப்பட்டு, பலவாறு கஷ்டங்க ளுடன் வியவஹார ஸம்பந்தமான தொழில்களைச் செய்து, அறம் பொ ருள் முதலியவற்றைத் தேடத் தகுதியற்றவர்களாய் இருந்துகொண்டும் 'பிதா ரக்ஷி கேளமாரே, பாததா ரக்ஷி யேளவனே, புதரஸ்து வாததிகே' எனனும் வசனத்தின்படி வாழிபத்தில் தந்தையினுடையவும், யெள வனத்திற் கணவனுடையவும், விராத்திகத்தில் ஆணமக்களினுடைய வும் பாதுகாப்பில் இருந்துகொண்டும், "மாதரா ஸமோ நாஸ்தி சரீர போ ஷணே" எனனும் வசனத்தின்படி, தாரம் தாய் எனனும் நிலைமைகளை அடையப்போகிற நாம், எப்பொழுதும் நம்புருஷாக்களையும், நமது வயி றற்ற ஜெனிக்கும் ஆண பெண சிசுக்களையும், நமமை அடுத்த மறற வாகளையும் பாதுகாத்தலுடன் போஷித்தல் முதலிய இலலறக்கடமை களை அன்புடன் செய்து, அதனால் அறம்பொருள் இன்பங்களைத்தேடத் தகுந்தவர்களென்று அறிந்து, நமது குடும்பங்களில் இலலறக்கடமை களில் தோந்தவரும், நமமிடத்தில் அன்புடையவரும், நமது கேஷமம் விராத்தி இவைகளின்கண் கவலையை யுடையவரும், நெருங்கிப் பந்துக் களாய் இருப்பவருமாகிய தாய், தமக்கை அதை, பாட்டி முதலிய குடும்பத்திலுள்ள மூத்த பெண்களைக் கொண்டு நாம் மேற் கூறியபடி இலலறக் கடமைகளில் தோச்சி யடைந்து, சீராயக் குடித்தனம் செய்து வருமபடி பழக்கி வந்தார்கள்

இவ்வாறு நமது மூத்தோர்களால் ஆண, பெணமக்கள் தமக் குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளில் பயிற்சியடைவதற்கு வசதியாய்

அவர்கள் ஜீவனத்தின் பெருநுட்பத் தம் வீடு, நாடு, உறநா, உறவினா களை விட்டுச் சிதறி அந்நிய நாடுகளுக்குப் போகாமற் கதேசங்களி லேயே வசித்தும் வந்ததே மேற்கூறியவாறு பழிற்பப் படுவதற்கு அனு கூலமாய் இருந்தது இக்காலத்திலோ காலபேதத்தினாலும் இராஜாங்க பேதத்தினாலும், பெரியோர்கள் தமது ஜீவனத்தின் பொருட்டுத் தம் வீடு, நாடு, உறநா, உறவினா முதலியவர்களை விட்டுப் பல அந்நியநாடு களுக்குச் சென்று, அந்நாடு வழக்கங்களை அனுசரிக்கத் தொடங் கியபின், அவரவர்கள் தத்தம் ஜாதிக்குரியவும், நாட்டிற்கு உரியவுமான பழைய வழக்கங்களை நாளாவாத்தியில் மறந்துவர, அவைகளைக் கலவி யறிவின துணையாலினறி, வேறுவிதமாய் இக்காலத்தில் அறிவது நமக் குச் கடினமாய் இருப்பினால், அவைகளை எளிதில் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு இப்பொழுது வழங்கிவரும் வழக்கத்துடன் சிறிது, கலவிப் பழிற்சியையும் அடைந்திருப்பது அவசியமென்று நமது இக்காலத்துப் பெண்களுக்குத் தோன்றியும், அவர்கள் அவ்வாறு முடித்துக் கொள்ள சக்தி யுடையவர்களாய் இருந்தார்களே

இவ்வாறிருந்தாயில், நமமைத் தாங்கி வரும் புதேவிகும, பெற்று



வளர்த்து வரும் அன்புள்ள தாயக் கும நிகராய், இப்பொழுது நம மை ஆண்டு காததுவரும் “மஹா ராணி விகடோரியா சக்ரவர்த்தினி” அவர்கள் நாம் கலவிப்பயிற்சி யடைந்து, அதனுதவியால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற் றைப் பகுத்தறியும் அறிவுடன் நமது இல்லறக் கடமைகையுஞ் சீராய்ச் செய்து வந்து நம கண் வா, மக்கள், நமமை அடுத்தவா கள் ஆகிய இவர்களுக்குச் சுகத் தை உண்டாக்கி, நமமிலொவ்வொ ருவரும் நல்ல இல்லாளென்ற பெ யரை அடையும் பொருட்டு, நம மிடத்திற் கருணை அன்பு முதலிய உபகார குணங்களை நாட்டி நமக்

காக நமது தேசங்களிற் பலவிடங்களிலும் பலபாவினா பாடசாலை களையும் ஏற்படுத்தி, அவற்றைச் சீராய் நடத்திவரப் பல அதிகாரிகளை யும் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள் இவ்வாறு நமது நன்மைகளைக் கோரிய மஹாராணி யவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளிலே இராஜ ஜியலக்ஷ்மி வடிவமாகிய அம்மஹாராணியவர்கள் எப்பொழுதும் அழி வற்றுச் சிரஞ்சீவியா யிருக்க முக்காலத்திலுங் கடவுளை வாழ்த்தி,

கவனமாகப் படித்துக் கலவிப் பயிற்சியடைந்து, நமது பேதை பெதும்பைப் பருவங்களைக் * கடந்து வருகின்றோம்¹ இனி மணம்புரிந்து கணவனோடு கூடி இல்லறத்தைச் செய்யத் தகுந்த வயதாகிய மங்கை மடந்தைப் பருவங்களை அடையப் போகிறபடியால், பேண் என்பதன் பொருளாகிய, 'பேணுதல்' அநாவது நம் கணவா, மக்கள், நம்மை அடுத்தவர்களாகிய இவர்களைப் போஷித்துச் சுகித்து வாழச் செய்கல முத்தவிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யப் பயிலுகலும் அவசியமாய் இருக்கின்றது ஆதலால் அப்படிப் பயிலும் விஷயங்களில் வெகு முகனமையான தொன்றாகிய ஆகாரத்திற்குரிய போஷன பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும் வரையை, ஆதற்குரிய மறறைய பல விசேஷ விஷயங்களுடன் பின்வருமாறு சற்பிரகளாக

2. போஷணை அல்லது பேணுதல்.

ஜீவாததுமாவோடு கூடிய இச்சரீரத்தை நோய் முத்தவியவைகளனுக்காமல் நல்ல ஆகாரம் முத்தவியவற்றால் காப்பதே போஷணை அல்லது பேணுதலாம் இவ்வாறு போஷித்தலானது "சரீரமாததியம்கலுதாம் ஸாதனம்"² எனனும் வசனத்தின்படி, மனிதராகிய நாம் இவ்வுலகத்தின் வாழ்நாட்களில் நமது கோரிககைகளை நிறைவேற்றி கொள்ளும் பொருட்டிச் செய்யும் பல கடமைகளில் முகனமையானதாய் இருக்கின்றது

இப்போஷணைக் காதாரமான ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்ற வஸதுக்கள், அவற்றின் பாகபேதங்கள், சுவை முத்தவியவைகள் கெடுதியா யிருந்தால், அப்போஷணையைப் பெறும் இச்சரீரத்துவங்கள் நிலைபிரிந்து மிதமிஞ்சிக் கெட்டு, சரீரத்திற்கும் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் பூமியில் உண்டாகின்ற நல்ல வஸதுக்களைச் சரீர தத்துவங்களுக்கு ஒத்தபடி பக்குவப்படுத்தி நாம் உண்பது அல்லது ஊட்டுவதுடன் அதற்குத் தக்க அளவான நல்ல ஜலத்தையும் நாம் குடிக்க அல்லது குடிபச்சக வேண்டும அல்லாமலும் காற்று, மழை, பனிமுத்தவியவற்றால் இச்சரீரத்திற்குக் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருவது நமது கடமையாயிருக்கின்றது அது எப்படியென்றால் —

பழநதரும் மரஞ்செடிகளைப் பயிராக்கல் —கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பல தாவரங்களுள் நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையுடைய தருகின்ற மதுர ரசத்தோடு கூடிய பழநதரு மரஞ் செடிகளைப் பயிராக்கி அவற்றின் பலனை அனுபவிக்க வேண்டுமானால், அம்மரஞ்

* பெண்களின் பருவமானது பேதை (5-7) பெதும்பை (8-11) மங்கை (12-13) மடந்தை (14-19) அரிமை (20-25) தெரிவை (26-31) பேரிளம் பேண (32-40) என எழுவனப்ப படுகிறது.

செடிகளின் சிறு கனதுகளை (அவைகள் தீயந்து அல்லது அழுகிப் போகாமல் உயிரோடிருக்கும்படி) சீதோஷண சமஸ்தியில் நடடு, அவற்றின் வேர், படடை, தோல, தசை, நார, நரம்பு முதலிய தாதுக்கள் விடத்தியடைந்து பருத்துப் பலத்துப் பூணரஸத்துடன் கிளை, தழை, தவிரா, பூ, காய, கனி முதலிய இவ்வங்குகளை யுடைய பெருந்த மரஞ் செடிகளாய் ஒங்கி வளர்ந்து நின்று, நமக்கு நல்ல பலனைத் தருமாறு அகனனதுகளின் அடிப்பாகத்தில, அதாவது டேவரில் செவ்வல, கரிசல, கனி முதலிய கொழுமையும் செழுமையுமான மண, மணலுந்நடன காரசாரமான எருக்கலாயுங் கலந்து போடுவதுடன், நல்ல தண்ணீரையும் விட்டு வளர்த்து, அகனனதுகளுக்குக் காற்று, மழை, பனி, வெயில, ஆதி, மாடு முதலியவற்றால் கெடுதிக ஞ்ணடாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருகின்றோம் அவ்வாறு பாதுகாக்கப்படாத் மரஞ்செடிகள் நமக்கு நல்ல பலனைக் கொடாமற் போவதுடன் நம் உழைப்பையும் வீணாகித் தாமும் குறுகிக் கரடு பாயந்து நாளாவாத்தியிற்பட பிப் போகின்றன அதுபோல நம் மக்களையும் பாதுகாக்குங் கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்குமுன் நமது சரீரத்தின் பிரதான தத்துவங்கள் இன்னவைகளென்றும், அவைகளின் நிலைமை, செய்கை, ஆகாரம் இன்னவைகளென்றும், சிறுபான்மை அறிந்து கொண்டு, சிவபு அக்கடமைகளைச் செய்து வருவது நம்மாய்கையால், அவற்றைப் பின் வருமாறு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்

3. சரீரத்தவங்களும், அவற்றின் நிலைமை ஆகாரம் செய்கை முதலியவைகளும்.

கடவுளால் படைக்கப்பட்ட அனைத்து வராசிகளுள்ள பருத்தறியும் ஞானத்தையுடைய மனிதராகிய நாம், அவரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட காலம் வரையிற பிவித்திருந்து, அவருடைய கட்டளைகளின்படி இம்மை மறுமைகளுக்குரிய கடமைகளைச் செய்து, அவற்றின் பலனை அனுபவித்துச் சுகித்து வாழவேண்டுமானால் நமது சரீரத்திற் காதாரமான, அதன் தத்துவங்களாகிய, 1 ஜடராகினி என்னும் நெருப்பானது திஷ்ணமாய் அல்லது மந்தமாயிலலாமல் சமமாக நின்று ஜோலிக்கவும், 2 ஸ்பத்தாதுக்கள் ஆகிய இரகத் மாமசாத்திகள் உறுதியாயிருக்கவும், 3 திரிதோஷங்கள் ஆகிய வாத, பித்த, சிலேஷமங்கள் அளவாய்த் தத்தம் நிலையில் நிற்கவும், 4 பஞ்சபூதங்கள் ஆகிய வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருதிவி ஆகாசம் இவைகள் ஆனந்தத்துடன் இருக்கவும், 5 திரிசூனங்கள் ஆகிய ஸ்தவம், இரஜஸ், தாமஸ் இவைகளில் ஸ்தவகுணம் மிகுந்தும் ரொஸ் தர்மஸ் குணங்கள் குறைந்தும் இருக்கவும், தக்கபடி நல்ல

ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளவேண்டும், அது எப்படியெனில் — ஆததுமாவோடு கூடிய சரீரத்திற்கு அககினி, தாது, பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய ஐந்து தத்வங்கள் ஆதாரமாயிருப்பது போலச் சரீரத்தின் ஆகாரமும் ஸத்து, சககை, சுவை, குணம், தோஷம், ஆகிய ஐந்து அம்சங்களை யுடையதாயிருந்து சரீர தத்வங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றும் இரையாகும்படி அமைந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறில்லாவிடின, ஆகார அம்சங்களின் கெடுதிகளால் சரீர தத்வங்கள் கெட்டு அவைகள் தத்தம் கடமைகளைச் செய்யாம லிருப்பதுடன் சரீரத்திற்கும் பலவாறு கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இவ்வைந்து தத்துவங்களில் ஸபத தாதுகளைத் தவிர மற்றவைகள் செய்கை உணர்ச்சி முதலியவற்றால் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளாயிருக்கின்றன.

1 ஜடராக்கினி — இது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியை ஜீரணமாகக்கி அவ்வாகாரத்தின் ஒருபாகமாகிய சககையை மலமாகத் தள்ளிவிட்டு மற்றப் பாகமாகிய ஸத்து, சுவை, தோஷம், குணம் எனவும் அம்சங்களைத் தாது, பூதம், தோஷம், குணம் எனவும் மற்றைய தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றது அல்லாமலும் வாய்பூதமானது காப்பத்திலுள்ள உருவற்ற கருவைத் தாது தோஷங்களாகப் பிரிக்க அப்பகுப்புகளை உருப்படுத்துகின்றது இவைகளே ஜடராக்கினியின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது ஸத்து, சககை முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாயிருக்கவேண்டும் வயிற்றில் எரிச்சலுண்டாதல், இரண்டி உள்ளங்கைகளைத் தேய்ப்பது முதலியவற்றால் குடு உண்டாதல் ஆகிய இவைகளே சரீரத்தில் அககினியென்று ஒன்று உண்டென்பதற்கு ஈகூடியமாயிருக்கின்றது.

2 ஸபத தாதுக்கள் — நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குக் கல், மண, மரம், ஜலம், முதலிய கருவிகள் ஆதாரமாயிருப்பது போல, ஜீவாததுமா வசிக்கும் வீடாகிய சரீரத்தை உண்டுபண்ண இரஸம், இரகதம், மாம்ஸம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மஜ்ஜை, மேதஸ் ஆகிய இவ்வேழுதாதுக்களும் கருவிகளாயிருக்கின்றன இவைகள் நமது ஆகாரத்தின் ஸத்திலுள்ள பசையோடுகூடிய ஸாரத்தைத் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்றச் சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்று அம்சங்களையும் பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய இத்தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன இவைகளே தாதுக்களின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்தின் இரகத் மாம்ஸாதி தாதுக்கள் நனைவதற்கான பசையோடு கூடிய ஸாரத்தை யுடையதாய் இருக்கவேண்டும். இத்தாதுக்களின் ஆகாரமான அன்னஸாரமானது முதலநாள இரஸ தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும், இரண்டாம்

நாள் உண்ட அன்னரஸம். அந்த இரஸத்தாவில் ஏற முன்பு ஊர்
நின்ற இரஸம் இரகத் தாதுவிற பாபும் இவ்வாறே மூன்றாநாள் மாமஸ
தாதுவிலும், நான்காமநாள் மேதோதாதுவிலும், ஐந்தாமநாள் அஸதி
தாதுவிலும், ஆறாமநாள் மஃஜை தாதுவிலும், ஏழாமநாள் சுக்கில
தாதுவிலுமாகச் சென்று அததாதுகளை விரத்தியடையச் செய்து,
எட்டாமநாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வனமையைக் கொடுக்கின்றது.
இச் சபத் தாதுகளைக் கண்ணிறை பிரத்தியக்ஷமாய்ப் பாரப்பதினால்
அவை உண்டென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை

3 திரிதோஷங்கள் — இவைகளில் வாத்தமானது நமது உணவின
ஸத்திலுள்ள வாத்தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, இச்
சரீரமானது தன்னிஷ்டப்படி நிமிரவும் குனியவும், வலம் இடம்
திருமபவும், நிற்கவும், இருக்கவும், ஓடவும், பேசவுஞ் ஸாதகமாய்
இருப்பதுடன், புத்தி, இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய இவைகள் சரியான
நிலையில் நிற்கவுஞ் செய்கின்றது இவைகளே வாத்தத்தின் செய்கை
களாம் பித்தமானது நமது உணவின ஸத்திலுள்ள பித்த தோஷத்தைத்
தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்குக் காந்தி, ஆரோக்கியம்,
நாவிற்கு உருசி, ஜடராக்ஷினிக்குச் சரியான நீட்சணியம், அன்னத்திற
பிரியம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிப்பதுடன் ஜடராக்ஷினி
யானது நமது உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கையில் அதற்கு உதவியாய்
நிற்கின்றது இவைகளே பித்தத்தின் செய்கைகளாம் சிலேஷம் அல்
லது கபமானது நமது உணவின ஸத்திலுள்ள சிலேஷம் தோஷத்தைத்
தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்கு மினுமினுப்பு, தைரியம்,
பலம் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதுடன், கைகால முதலிய அங்கங்
களின் லேகை தம்மிஷ்டப்படி அசைவதற்கும் அனுக்ஷலமான மையா
கவுமிருக்கின்றது இவைகளே சிலேஷமத்தின் செய்கைகளாம்

மேற்கூறிய முத்தோஷங்கள் நமது உணவின ஸத்திலுள்ள முத
தோஷங்களைப் பற்றித் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்ற அம்சங்களாகிய
சுவை, குணம் இவைகளைப் பூதம், குணம் ஆகிய தத்வங்களுக்குத் தரு
கின்றன ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனி
யானது சரீரத்திற்குரிய வாத்தாதி தோஷங்களை சரியாய் இருக்கும்படி
அவற்றிற்கு ஆகாரமான அந்தந்தத் தோஷங்களை அளவாயுடைய வஸ
துக்களையுடையதாய் இருக்கவேண்டும் தலையைச் சுழற்றி வாந்தி உண்
டாதல், அல்லது மயக்க முண்டாதலிற்றை பித்த மெனனும் தோஷமும்,
சரீரத்தில் உண்டாகும் குத்தல் புடைத்தல் முதலியவற்றால் வாத்தமென
னுந்தோஷமும், சளிபிடித்தல், அதிக சிதளத்தால் இருமல் முதலியவை
கள் உண்டாதலினால் சிலேஷமம் என்னும் தோஷமும் உண்டென்று
அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாய் இருக்கின்றது ஆனால் இவைகள் தம்

மளவிறகு மிஞ்சி இருக்கையில் மட்டும் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன

4 பஞ்சபூதங்கள் — இவைகளில் வாயு (காற்று) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள துவாபபுச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, காப்பத்திலுள்ள உருவற்ற சுருவைப் பல தாது தோஷங்களாகப் படுக்கின்றது, தேஜஸ் (நெருப்பு) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள காப்பபுச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாய்ப்புத்ததால் படுக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கின்றது, அப்பு (ஜலம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள தித்திப்புச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு தேஜஸினால் உருவாக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு வாயு தேஜஸ் இவைகள் ஒன்றுகூடி அத்தலை உண்டாகும் ஜ்வாலையால், கெடுதியுண்டாகாதபடி ரரத்தால் காக்கின்றது, பிருதிவி (பூமி) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள புளிப்பு, உவாப்புச சுவைகளைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாதுதோஷங்களுக்கு அதிக ரரத்தால் கெடுதியின்றி காக்கின்றது, ஆகாசம் (வானம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள கைப்புச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயு, தேஜஸ், அப்பு பிருதிவி ஆகிய இப்பூதங்களால் ஆக்கப்படும் காக்கப்படும் வருகின்ற உருவங்களை விராத்தியுடையச் செய்கின்றது, இவைகளோ பஞ்சபூதங்களின் செயல்களாம்

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்திலே மிகுந்த பிரதானமான செயல்களைச் செய்து வருகின்ற பஞ்சபூதங்களின் ஆகாரமாகிய தித்திப்பு முத்திய அறுசுவைகளையுடையதாய் இருத்தலவேண்டும் இப்பூதங்கள் மேற்கூறிய செயல்களையல்லாமல் அப்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் மற்றப் பூதங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் உதவியாகக் கொண்டு பின்வருமாறு இன்னுஞ் சில பிரதானசெயல்களையுஞ் செய்து வருகின்றன அவையாவை யெனில்

- | | |
|-------------------|---|
| 1 வாயு பூதமானது | ஆகாசத்தின் உதவியால் - ஸமானத்தையும்
தானாகவே - வியானத்தையும்
தேஜஸினுதவியால் - உதானத்தையும்
அப்புவினுதவியால் - அபானத்தையும்
பிருதிவியினுதவியால் - பிராணத்தையும், |
| 2. தேஜஸ் பூதமானது | ஆகாசத்தினுதவியால் - காதுகளையும்,
வாயுவினுதவியால் - தோலையும்
தானாகவே - கண்களையும்
அப்புவினுதவியால் - நாக்கையும்
பிருதிவியினுதவியால் - மூக்கையும், |

- 3 அபப பூதமானது
 ஆகாசத்தினுதவியால் - ஓசையையும்
 வாயுவினுதவியால் - உணாசசியையும்
 தேஜஸினுதவியால் - உருவத்தையும்
 தானாகவே சுவையையும்
 பிருகிவியினுதவியால் - மணத்தையும்,
- 4 பிருகிவி பூதமானது
 ஆகாசத்தினுதவியால் - வாயையும்
 வாயுவினுதவியால் கணங்களையும்
 தேஜஸினுதவியால் பாதங்களையும்
 அபபவினுதவியால் - முததிரஸ்தானத்தையும்
 தானாகவே ஆசனம் அல்லது மலஸ்தானத்தையும்,
- 5 ஆகாச பூதமானது
 ஆகாசத்தினுதவியால் - மனத்தையும்
 வாயுவினுதவியால் - தேஜஸினுதவியால் பூததியையும்
 அபபவினுதவியால் - சித்தத்தையும்
 பிருகிவியினுதவியால் - அகங்காரத்தையும்
- உண்டாகருகின்றன

பஞ்சபூதமென்று ஒருத்ததுவம் உண்டென்பதை நமப வேண்டுமானால் பின்வருமாறு ஓர் சிறிய உதாரணத்தால் அறிந்துகொள்ளலாம். நாம் உள்ளங்களில் வேரகதோடு வாழினால் சுவாசத்தை விடுவோமே யானால் அவவுள்ளங்களில் மோதுங் காற்றினால் வாயுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அகிலுண்டாயிருக்கும் குடமுலை தேஜஸென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அகிலுண்டாயிருக்கும் ராததால் அபபுவென்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அசகலாசம புறப்படும ஸ்தானத்தினால் பிருகிவி என்னும் பூதமொன்று உண்டென்றும், அசகலாசம புறப்படும இடத்திற்கும் அதுமோதும் உள்ளங்களுக்கும் மத்தியில் அது செல்லுமாபடியான வெளி அதாவது பாகை ஒன்றிருப்பதினால் ஆகாய பூதமென்று ஒன்று உண்டென்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

5 திரிகுணங்கள் — இவைகள் உயிரும் உடம்புங் கூடித் தோஷங்களின் உதவியாற் செய்யுஞ் செய்கைகளை யோக்கியாயோக்கியப்படுத்துவதற்குக் காரணமாய் இருக்கின்றன அவைகளில் ஸத்துவகுணமானது நமது உணவில் கடையாய் நிற்கும் குணங்களி லொன்றாகிய ஸத்வத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகள் ஸத்தியம், சுதந்தம், ஞானம், முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாய் நின்றும் நமக்குச் சநகோஷம், சுதம், பலம் கோக்கி, முகதி, சாந்தம், தயை, ஆத்மநிருபதி, தெய்வபகதி, லாபம், ஸயுகதி, நற்செய்கைகளிலேயே முயற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கத்தக்கதாய் இருக்கின்றது ஆகையால் இக்குணமானது உத்தமகுணமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

இரஜோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிற்கும் குணங்களில லொன்றாகிய இராஜஸத்தைத் தனக்கு இரைபாகக் கொண்டு, நாம செய்யும் செய்கைகள் காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மாச்சரியம், குயுக்தி முதலியவைகளை யுடையதாயிருக்கச் செய்கின்றது. இக் குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் தனது கோரிகைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதன் பொருட்டுப் பல கெடுதியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து அவற்றின் பலனாகிய அறப்பலாபம், அறபசுக்கம் பெருத்ததுன்பம், பெருத்தநஷ்டம், நீடித்த கவலை, அதிகாமம், மனக் கலக்கம் முதலியவைகளை அடைந்து எப்பொழுதுந் சுகமின்றி வாழ்வான். தமோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிற்கும் குணங்களில மூன்றாவதான தாமஸத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நமது செய்கைகள் அறிவீனமாயும் பிரயோஜனமற்றவைகளாயும் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கத் தக்கதாயும் இருக்கச் செய்கின்றது. இக்குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் எப்பொழுதும் ஸ்திரபுத்தி, யுக்தி, யோசனை, ஒருகாரியத்தைப் பிறருடைய ஏவுதலினறித் தானாய் செய்யும் திறமை, அடக்கம் முதலியவைகளின்றிச் சற்றேறக்குறைய மிருகங்களுக்கொப்பானவனாய் இருப்பான்.

ஆசையால் நாம உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது நின்றுள்ளது நமது சரீரத்தின் (நனமை தீமைகளை விளைவிக்கும்) திரிகுணங்களுக்கு ஆகாரமாகிய திரிகுணங்களை உடையதாய் இருக்கவேண்டும் ஆலை உத்தம் குணத்தையே அதிகமாய் விருமபுலது உலகத்தின் இயற்கை ஆதலால் ஸத்துவகுணம் அதாவது உத்தம் குணத்தையே விருமபுலவர்கள் அக்குணத்தையே அதிகமாய்க் கொண்ட ஆகாரத்தைக் கொள்வது நலமாய் இருக்கின்றது. மேற்கூறியபடி ஸத்வ, இராஜஸ், தாமஸ் பிராணிகளும், வஸ்துக்களும் இன்னினனவைகளென்றும் அவைகள் எப்படி உண்டாயினவென்றும், பின்னால் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒன்றாகிய திரிகுணங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் விவரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

4. பசியும் ஆகாரமும்.

1. பசி:—பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்குக் காரணமான அவைகளின் அன்ன பானங்களை அவைகள் உட்கொள்ளாமலிருக்கையில் அவைகளின் வயிற்றிலுள்ள ஜடராக்கின் என்னுந் தீயானது அகிலுள்ள மாமஸத்தைப் புசிக்கவும், இரத்தத்தை உரிஞ்சவும் தலைப்படுகின்றது, அத்தருணத்தில் வயிற்றிலுண்டாகும் வேதனை அல்லது நோவிறகே பசி என்று பெயர். அச்சமயத்தில் முற்கூறியபடி நல்ல அன்ன பானியங்களை உட்கொள்வது பிராணிகளின் கடமையாய் இருக்கின்றது. அவ்வாறு உட்கொள்ளாவிடின் பசியினால் வன்பு, பலம்,

மகிழ்ச்சி, ஆசை, ஆசாரம், பேச்சு முதலியவைகள் குறைந்துபோய்ச் சரீரத்திற்குப் பல கெடுதிகள் முண்டாகின்றன அதனை,

“மானங் குலங்கலவி வணமை யறிவுடைமை
நான் தவமுயர்ச்சி தாளாண்மை—தேனின்
கசிவநக சொல்லப்பாழேற காழுறுதல் பந்தம்
பரிவாழ்ந்தப டுந்து போம்”

என ளளவைபிராட்டியா திருவாய மலாநதருளியதனாலாக.

2 ஆகாரம் — பிராணிகள் ஜீவித்திருக்கவும், அவைகளின் சரீரத்திற்குத் தரமான ஆகாரத்தவங்களாகிய அககினி, தாது, பூதம் முதலியவைகள் தேவையான அளவு விநாத்தியடைந்து அப்பிராணிகள் சுகித்திருக்கவும் காரணமாய், அவைகள் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்களுக்கே ஆகாரம் என்று பெயர் அவ்வாகாரமானது எல்லாப்பிராணிகளுக்கும் ஒரேவிதமாக யிருக்காமல் சிருஷ்டிப்பொருள்களுக்குப் படிவேறுபட்டு வருகின்றது அது எப்படியெனில் —

பூச்சிபூமுகளாகிய தரையில் நகரும் அறப் நெருதுக்கள் காற்று, ஜலம், அழுகு, மண, தம்மில்லம் அதிக நுட்பமான பூச்சி பூமுகள் ஆகிய இவைகளையும், பகல்களாகிய ஆகாயத்தில் பறக்கும் பெரிதுஞ் சிறிதுமான நெருதுக்கள் தளிர், பூ, காய், கனி, இறைச்சி முதலியவைகளையும், மிருகங்களாகிய காடுகளிலும் மலைகளிலும் சஞ்சரிக்கின்ற பலவகைப் பிராணிகள் புல, பூண்டு, தன்ம, இறைச்சி முதலியவைகளையும் தம்சகு இரையாகக் கொள்ளுகின்றன மனிதராகிய பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் சுவை அறியும் நாவையும் உடைய நாம் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம், பலம் இவைகளையும் நாவிற்கு உருசி, நல்லறிவு, இவைகளையும் தருமபடி பூமிமூண்டாகின்ற வஸ்துக்களிற்கு சககை, வீரத்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவ்வவைந்து அமசங்களை உடைய வஸ்துக்களைத் தெரிநெடுக்துப் பக்குவப்படுத்தியும் பக்குவப்படுத்தாமலும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகின்றோம்

நமது ஆகாரங்களும் ஒரேவிதமாக யிருக்காமல் பூசாரத்தையும், அதிலுண்டாகின்ற விளைபொருள்களையும், ஆசாரத்தையும், சரீரநாமத்தையும் அனுசரித்து வேறுபடுகின்றன அவை எப்படியெனில் — இந்நுஸ்தான் அதாவது காசி, கலகத்தா, டெலலி, லக்னோ முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அததேசங்களில் விளையும் முக்கியநானியங்களாகிய கோதுமை, நெல் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (பாத), ரொட்டி (ரோடி), அவைகளுக்கு அனுபானமான காயகறி முதலியவைகளையும், மஹாராஷ்டிர அதாவது பம்பாய், பூனா, நாசிக், கோலாபூர் முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய நானியங்களாகிய கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி இவைகளாற் செய்யப்படும் ரொட்டி (ரோடி), அடை (பாகா), இவைகளுக்கது பானமான காயகறி முதலியவைகளையும், காஸ்டக் அதாவது மைசூர்,

பெங்களூர், குடகு முதலான தேசத்தாரா, அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, தினை, இராகி, சாமை இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (அன்ன), கனி (சங்கடி), அடை (பக்கரி), அவைகளுக்க கதுபானமான காயகறி முதலியவைகளையும், ஆந்திர அதாவது கஞ்சம், கோதாவரி, கிருஷ்ணா, காதூல முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும், திராலிட அதாவது வடஆற்காடு, தென்னாற்காடு, கோயம்புத்தூர், ஈசலம், திருச்சிநாட்டாளி, தஞ்சாவூர், மதுரை, திருநெல்வேலி முதலிய தமிழ் நாட்டாரும் அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, இராகி, தினை முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம், கனி, அவைகளுக்கு அது பானமான காயகறி இரசம் குழம்பு முதலியவைகளையும், கேரள அதாவது மலையாள நாட்டார் அகில விளையும் முக்கிய தானியமாகிய நெல்லிற் செய்யப்படும் சாதம் (சோறு), கஞ்சி (கஞ்ஞ), அவைகளுக்கு கதுபானமான காளன், ஒலன், அயியல் முதலியவைகளையும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் நமது இராச்சியத்தில் ஆங்கிலேயரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட இருபாபு பாதையானது எல்லாவிடங்களிலும் பரவவே, நெல்விளைச்சல்லைலாத தேசங்களுக்கு நெல்லையும், கோதுமை விளைச்சலைலாத தேசங்களுக்கு கோதுமையையும், அத்து விளையும் தேசங்களிலிருந்து ஏற்றுமதி யாகக்கூட தொடங்கியே, அவைகளை மேற்சொல்லிய எல்லாத் தேசங்களிலும் உள்ள செலவழி நாகரீகமுமுடைய ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான தானியங்களாயிருக்கின்றன.

5 ஆகாரத்தின் அம்ச விவரங்கள்.

ஆகாரத்தின் அம்சங்கள் சக்கை, ஸத்து, சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய ஐவகை என முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றன இவைகளில் சக்கை, ஸத்து இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளாகிய சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்முன்றும் கண்ணினால் பாராக்கொவது கையினால் தொடவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று, அவைகள் முறையே நாவினாலும் சரீரத்திற்குள் ஞ்ண்டாகும் விகாரங்களாலும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் மாத்திரமே அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

1. சக்கை.—பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப்பாகமானது உட்கொள்ளப்பட்டாமல் உமிழ்ந்து விடப்படுகிறதோ அதற்கும், உட்கொள்ளப்பட்ட தீனி அல்லது ஆகாரத்தின் எந்தப் பாகமானது இரத்த மாமசங்களுடன் சேராமல் மலமாக வெளிப்படுகிறதோ அதற்கும் சக்கை என்று பெயர்.

2 ஸத்து — பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப் பாகமானது உமிழ்ந்துவிடப்படாமல் உட்கொள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிப்படாமல், இரத்த மாம சங்களுடன் சோந்நு சரீரத்திற்கு பலம், ஆரோகியம் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணுகிறதோ அதற்கு ஸத்து என்று பெயர்

3. கவை — இப்பூமிப் பூண்டாகின்ற எந்தவஸ்துவையும் நாவிற போட்ட மாத்நிரத்தில் நாவிற்கு ஓர்வித அறிவு அல்லது உணர்ச்சியை உணர்த்துகின்றது, அவ்வாறு உணர்த்தும் உணர்ச்சிக்கு கவை அல்லது இரஸம் என்று பெயர் இச்சுவைகள் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதற்கென்று மாத்நிரமே ஏற்படாமல் நமது சரீரத்தவங்களில் ஒன்றாகிய பஞ்சபூதங்களுக்கு இரையாகவும்* அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன இச்சுவைகளிற் சில நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் தரவியுறும் அவைகள் அவைகளுக்குரிய பூதங்களுக்கு இரையாகும்படி, நாவிற்கு இனிமையான மற்றச்சுவைகளுடன் கலந்து நாம் உட்கொண்டு வருகின்றோம் இவ்வாறு கொள்ளாவிடின் அச்சுவைகளுக்குரிய பூதங்கள் இரையின்றித் தத்தம் செய்கைகளைச் செய்யாமல் நமக்குப் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன இச்சுவைகள் கண்ணுக்குத் தோன்றும்படித் தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தேயிருக்கும் ஆதலால் அவற்றை நாவிலுமடடும் அறியலாமையன்றிக் கண்ணினால் பாரக்கவாவது கையிலை பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் இருக்கின்றன இச்சுவைகள் கைப்பு, தித்திப்பு, புளிப்பு, உவாப்பு, துவாப்பு, காராப்பு என அறுவகைப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலும் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்தமிருக்கும். ஆனால் அவற்றில் ஏதாவது ஒருகவை பிரபலமாயநிற்க அதிலே அந்த வஸ்துவின் சுவை என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கைப்பு — எந்த வஸ்துவானது வாயிற போட்டமாத்நிரத்தில் நாவின் எல்லாப்பாகத்திலும் விராபித்து மற்றப் பதார்த்தங்களின் உருசியை அறியவொட்டாமலும், வாயிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கவுஞ் செய்கிறதோ, அந்தவஸ்துவின் சுவைக்குக் கைப்பென்று பெயர். கைப்பையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் — பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது சீக்கிரத்திற் சீரணிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியுடையது. அரோசிகஹரம். மிதமாய்ப் புசித்தாலு சரம், மூர்ச்சை, கிருமீ, குஷ்டம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும் உடம்பெரிச்சலைக் குறைக்கும் பாலேசு சுத்தப்படுத்தும். விஷம், சிலேஷம் இவைகளைக்கண்டிக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தாற் கெடுதி செய்யும்.

* உலகத்திலுள்ள பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்திற் பாகக்.

இத்து பாகசாஸ்திர

தித்திப்பு.—எந்த வஸ்துவானது ஈ, ஏறுமபு முதலியவைகள் மொய்ப்பதற்கும், வாயில் போட்ட மாதிரத்தில் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குகிறதற்கும் காரணமா யிருக்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குத் தித்திப்பு என்று பெயர். தித்திப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெவையென்றால் —வெல்லம், சாகரை, கற்கண்டு முதலியவைகளேயாம்

இந்தச் சுவையானது சீதகுண முள்ளது, சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகப்பட்டது மாயிருக்கின்றது மிதமாய்ப் புசித்தால் பலகாரி பித்தவாயுஹரம், விஷநாசம், கண்டத்திற்கு ஹிதம், பாலை அதிகப்படுத்தும் மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் சுரம், மூச்சுநோய் அநாவது உபபுசம், கண்டமலை முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன வாயிற்று, உடம்பு முதலியவைகளும் பெருகும்.

புளிப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரத்தில் அதிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி உடம்பில் மாரக குரகமுண்டாகித் தலையை நடுக்கிப் பற்களைக் கூசச் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குப் புளிப்பென்று பெயர் புளிப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெவையென்றால் —புளியம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தமரத்தம்பழம் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச் சுவையானது சீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம் வாயுவைக் கண்டிக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் பித்தம், சிலேஷம் இவைகள் அதிகமாய் உடம்பில் திணு, எரிச்சல் இவைகளையும் உண்டாக்கி இரத்தத்தையுங் கெடுக்கும்

உவாப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரத்தில் அதிர்ஜலம் ஊறச்செய்து, தொண்டையில் கரிச்சலுண்டாய்க் கொஞ்சம் எரிச்சலேக் காட்டுகிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்கு உவாப்பென்று பெயர். உவாப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெவையென்றால்:—உப்பு, இந்துப்பு, பொட்டிலுப்பு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது உஷ்ணகுண முள்ளது ஜீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம். மல முததிராதிக்கோச சுத்தப்படுத்தும் வாயுவைக்கண்டிக்கும். உடம்பை மிருதுவாக்கும் கெட்ட ஜலத்தை வோவையால் வெளிப்படுத்தும் அதிகமாய்ப் புதியோகித்தால் வாநாதத் ரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளை உண்டாக்கும் மயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகும். பலம் குறைந்து நேத்திர ரோகங்களும் உண்டாகின்றன.

துவர்ப்பு.—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரத்தில் வாயில் ஜடத்துவத்தை யுண்டாக்கி, அதாவது நாணுக்கடடைபோலாகித் தொண்டை முதலானவைகள் கட்டிக் கொள்ளுகிறதோ, அந்த

வஸ்துவின் சுவைக்குத் துவாபபென்று பெயர் துவாபபையே அதிக மாயக்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்.—விளாம்பிசின, பாகு, கடுக்காய், தென்னங் குருமபை முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சித குணமுள்ளது மெதுவாய்ச் சீரணமா கும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் பித்தஹரம் சரீரத்தின் தோலை மிருதுவாக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் நாகுத்தடிக்கும். வாயு வைய திகப்படுத்தும். ஆமக்கட்டுமுண்டாகும்.

காப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரித்தலை சுறுகுகென்று நாவில் எரிச்சலுண்டாகி, நுனிநாகில் சங்கடத்தை யுண்டாக்கி, இரண்டு கன்னங்களின் உட்புறங்களில் எரிச்சலைக்கொடு தது, கண், மூக்கு, வாய இவைகளிலிருந்து ஜலம் வரும்படி செய்கிற தோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் காப்பென்று பெயர். காப்பபை யே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெல்லாம் என்றால்:—மிளகாய், மிளகு, கடுகு முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது உஷண குணமுடையது ஜீரணகாரி மித மாயப் புசித்தால் சிலேஷமஹரம் இரணநாசம் கண்டரோகங்கள் அதாவது தொண்டை நோய்கள் தீரும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் தேகத்திற் காந்தியைக் கெடுத்துப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

4. தோஷங்கள் —இவைகளும் சுவையைப் போலவே கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கல நதே நிற்கின்றன. இத்தோஷங்கள் மிருதியா ஈட்டைய வஸ்துக்களைப் புசித்தபின் அவைகள் ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப் பின் அவைகளால் உண்டாகும் விகாரங்களால் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன இவைகள் தோஷமென்ற பெயரைமட்டும் அடை ந்து மிதமாய் இருக்கையில், (நமது சரீரத்தின் அவயவங்கள், மனது, புத்தி, இந்திரியம் முதலியவைகளின் எவ்வுதவின்படி பல செய்கைக ளோச செய்யச்) சரீரத்தில் இயற்கையாயுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையாக விருக்கின்றன. இவைகள் தன் அளவுக்குமிஞ்சி அல்லது மட்டமாய் இருக்கையில் மட்டும் பலவித கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் இவைகளைத் தோஷவஸ்துக்களென்று நீக்கிவிடாமல் இத்தோஷங்களை மிதப்படுத்தும் தன்மையையுடைய மறவஸ்துக்க ளுடன் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும் அப்படிச்செய்யாவிடின் நமது சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையிலலாமற் பல கெடுதிக ளுண்டாகின்றன. இத்தோஷங்கள் வாத்தம், பித்தம், சிலேஷம் அல்லது கபம் என மூவகைப்படுகின்றன இத்தோஷங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவில் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று தோஷங்கள் ஒருமித்திருப்பது முண்டு. ஆனால் அவற்றில்

ஏதாவதொன்று பிரபலமாயுநிற்க, அதுவே அவவஸ்துவின் தோஷமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

வாதம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் குத்தல, குடைச்சல, ஏபபம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்கு வாததோஷ மென்று பெயர் வாதத்தையே அதிகமாய்க காட்டுகிற வஸ்துககளைவையென்றால் — சோளம், சாமை, மொச்சை, பலாக்காய் அல்லது பழம், மாங்காய், கடலை, வள்ளிக் கிழங்கு முதலியவைகளேயாம்.

பித்தம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் மயக்கம், வயிற்றைப் புரட்டல், வாந்தி யுண்டாதல், புத்திமாமூலம் முதலிய விகாரங்களை யுண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குப் பித்த தோஷமென்று பெயர். பித்தத்தையே அதிகமாகக் காட்டுகிற வஸ்துகள எவை என்றால் — கஞ்சா, அபிணி, புகையிலை கொத்தவரைக்காய், சிதாப்பழம், பிரக்கங்காய், சிறுபயறு, எள்ளு, வேர்க்கடலை முதலியவைகளேயாம்.

சிலேஷ்மம் அல்லது கபம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் சிலுசிலுப்பு நொண்டைக்கமமல், தலைக்கனம், ஜலதோஷம் முதலிய விகாரங்க ளுண்டாகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்குச் சிலேஷ்மம் அல்லது கபதோஷமென்று பெயர். சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெவை என்றால் — வெள்ளரிக்காய், கொள்ளுசிக்காய், கம்பு, வெண்டக்காய், சாம்பற் பூசினிக் காய் முதலியவைகளேயாம்.

5. திரிகுணங்கள். — முற்கூறிய சுவை, தோஷம் இவைகளெப்பாழ்க் கண்ணிறை பாரக்கவாவது, கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று முறையே நாவின் உணர்ச்சியாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் விகாரங்களாலும் மாதத் திரம் அறியப்படுகின்றனவோ அவ்வாறே இக்குணங்களும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் சுக்குக்கங்களாலும் மாதத் திரம் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன இக்குணங்கள் ஸத்வகுணம், இரஜோகுணம், தமோகுணம் என மூவகைப்படுகின்றன.

ஸத்துவகுணம் — எந்தவஸ்து வானது வழக்கமாய்ப் புதிக்கப்பட்டு அதின் ஸத்திறை சரீரத்திற்கு காதாரமான இரக்த மாமசாதி தாதுக்கள் சுத்தம், ஆரோக்கியம், மிதபலம், இவைகள் ளுள்ளவைகளாயும் மனது, புத்தி, இந்திரியம் இவைகள் விகாரமின்றித் தெளிவு, சாந்தம்,

தயை, பகதி, திருபதி, ஆனந்தம் முதலியவைகளை யுடையதாய இருந்து நாம் எப்பொழுதும் நற்செய்கைகளையே செய்துகொண்டு சுகித்து வாழ்ச்செய்கிறதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்கு ஸதவகுண மென்று பெயர்.

இரஜோகுணம் — எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டி, அதின் ஸத்திஞா சரீரத்திற காதாரமான இரகத மாமசாதி நாதுக்கள் மதோனமததம், அதிபலம் இவைகளுள்ளநாயும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம், ஆசை, துணிவு முதலியவைகளையு முடையனவாய் இருந்து சஞ்சல புத்தி ஈடனும், அதிகாமத்துடனும் பலகெந்தியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து கொண்டு சுகமினறி வாழ்ச்செய்கின்றதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்கு இரஜோகுணமென்று பெயர்.

தமோகுணம் — எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டி, அதின் ஸத்தினால் சரீரத்திற காதாரமான இரகதமாமசாதி நாதுக்கள் மதோனமததம், அதிபலம் இவைகளுள்ளனவாகவும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், அறிவினமை, கோபம், மந்தம், அதிகாமம், சுகமினமை, பிரமாதம், வஞ்சனம், துயில் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்குத் தமோகுண மென்று பெயர்.

திரிகுணங்களின் உட்பிரிவுகளும் அவைகளிலிருந்து

உண்டான சிருஷ்டிப்பொருள்களும்.

சரீர தத்வங்களிலும் ஆகார அமசங்களிலும் ஒன்றாகிய இததிரி குணங்கள் வெகு முதன்மைமாயானவை என்றும், இவற்றுள் உத்தம குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்டும், மத்திம் அந்ம குணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் வரவேண்டுமென்று முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றது அவற்றுள் உத்தம குணமாகிய ஸதவ குணத்தினால் சதுமுகப் பிரம்மா முதலான தேவதைகளும், மத்திம் குணமாகிய இரஜோகுணத்தினால் மனிதர்கள் முதல எரும்புகள் ஈராக உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும், அந்ம குணமாகிய தமோகுணத்தினால் கல, மண், மரம், ஜலம், முதலிய ஜடப் பொருள்களும் உண்டாயின வென்றும், இம் மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றும் மூன்றாகப் பகுக்கப்பட்டி அப்பகுப்புகள் ஒன்றோடொன்று புணர்ந்து பின்வருமாறு,

ஸ	ர	த
1 ஸதவ ஸதவம்,	4 இரஜஸ ஸதவம்	7 தமஸ ஸதவம்.
2 ஸதீவ ரஜஸ.	5 இரஜோ ரஜஸ	8 தமோ ரஜஸ.
3 ஸதவ தமஸ.	6 இரஜஸ தமஸ.	9 தமோ தமஸ.

என 9-குணங்களாய் நினது, அவ்வொன்பது குணங்களும் முதன்மையான மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றுடனும் கலந்து,

ஸ.

- 1 ஸதவ ஸதவ ஸதவம்
- 2 ஸதவ ஸதவ ரஜஸ
- 3 ஸதவ ஸதவ தமஸ
- 4 ஸதவ ரஜஸ ஸதவம்
- 5 ஸதவ ரஜோ ரஜஸ
- 6 ஸதவ ரஜஸ தமஸ
- 7 ஸதவ தமஸ ஸதவம்
- 8 ஸதவ தமோ ரஜஸ
- 9 ஸதவ தமஸ தமஸ

- 10 இரஜஸ ஸதவ ஸதவம்
- 11 இரஜஸ ஸதவ ரஜஸ
- 12 இரஜஸ ஸதவ தமஸ
- 13 இரஜோ ரஜஸ ஸதவம்
- 14 இரஜோ ரஜோ ரஜஸ
- 15 இரஜோ ரஜஸ தமஸ
- 16 இரஜஸ தமஸ ஸதவம்
- 17 இரஜஸ தமோ ரஜஸ
- 18 இரஜஸ தமஸ தமஸ

த

- 19 தமஸ ஸதவ ஸதவம்
- 20 தமஸ ஸதவ ரஜஸ
- 21 தமஸ ஸதவ தமஸ
- 22 தமோ ரஜஸ ஸதவம்
- 23 தமோ ரஜஸ
- 24 தமோ ரஜஸ தமஸ
- 25 தமஸ தமோ ரஜஸ
- 26 தமஸ தமோ ரஜஸ
- 27 தமஸ தமஸ தமஸ

என 27-குணங்களாய் நின்று மேறசொன்ன தேவதைகளிலும் மனிதர் முதலிய பிராணிகளிலும் ஜட வஸ்துக்களிலும் மேனமை தாழ்மைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன அவற்றுள் ஸதவ சம்பந்தமாயுள்ள ரஜோகுணப் பிராணிகளில் மேனமையை அடைந்த மனிதராகிய நாம் ஸதவாதி குணங்களை விரித்தெய்துகொள்வதின் பொருட்டு நமக்கு ஆகாரமாகிய ஸதவாதி குணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட கர்மாவசர வஸ்துக்களாகிய தானியங்களிலும் கந்தமூலாதிகளிலும் உள்ள மேனமைதாழ்மைகளை மட்டுமே அறிந்திருக்கின்றன வெகு அவிசயமாகையால் அவற்றைப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்ள வேண்டும் —

6 ஆகாரத்திற்குரிய விளைபொருள்களும் அவற்றின் குணதோஷங்களும்.

இப்புழியிரு கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இரஜோகுணப் பிராணிகள ஸதவ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் ஏற்பட்ட மேனமை தாழ்மை யானவைகளாய் இருக்கின்றனவோ அவ்வாறே அப்பிராணிகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டுப் படைக்கப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய கந்தமூலாதி தாவர வாக்கங்களும், ஸதவ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் மேனமை தாழ்மை யுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன பிராணிகளுக்குள் மேனமையான மனிதராகிய நாம் நன்மை கிமைகளைப் பகுத்தறியும் ஞானம், சுவையறியும் நா, தாய், சாந்தம், பகதி முதலிய நற்குணங்களை அடைந்திருப்பதுபோல ஆகாரத்திற்குரிய கந்தமூலாதி தாவரங்களிலும் மேனமையானவைகள் பசியடக்கல், பிணிதீர்த்தல், பலத்தைக் கொடுத்தல், நல்லறிவை வளைவித்தல் முதலிய பல நற்குணங்களை உடையவைகளாய் இருக்கின்றன இவ்வாறு நன்மை கிமைகளை விடாவிடின்ற வஸ்துக்கள் இன்னவைகளென்றும், அவ்வஸ்துக்களில் இன்னவை இன்னகாரியங்களைச் செய்கின்றனவென்றும், வைத்தியசாஸ்திரம், யோகசாஸ்திரம் முதலிய பலசாஸ்திரங்களில் தோந்து சிருஷ்டிப் பொருள்களின் மாமங்களை அறிந்த நமது பூர்விக மஹரிஷிகளாகிய கஸ்யபா, பரத்வாஜா, வசிஷ்டா, கேளதமா, ஆதரேயா, பராசரா முதலியவர்களால் ஏற்பட்டிருக்க

அவ்வாரே நனமைக்கே விடாவிக்கின்ற வஸ்துகள சுததவஸ்துகளெ னறு கிரகிக்கப்படும்* தீமைகளை விடாவிக்கின்ற வஸ்துகள அசுதத வஸ்துகளென்று நிககிரகிக்கப்படும் இருந்தன அக்கோடபாட டின்படி சிலகாலங்களுக்கு முனவரையில் நமது பூர்வீகாகா தவழாமல் அனுஷ்டித்து வந்தார்கள டின்படி நாளாவாத்தியில் வெவவேறு கார ணங்களினால் அறிவினுஷ்டாந்ததைத் தவிர்த்துக்கொண்டேவர அக் காலத்தில் நமது பூர்வீகாகளுக் குண்டாயிருந்த சுகம், ஆரோகநியம், பலம், நைரியம், நயாளம், பகதி முதலிய பல நனமைகளுந் இக்கால த்தில் குறைந்துகொண்டே வருகின்றன இக்காலத்தில் நாம் நமது ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகளின் குணதோஷமசங்களை நன்றாக கவ ணியாமல் அவ்வஸ்துகளின் சுவை, பலம், காதுவிரத்தி அநாவது காமக்குரோதாதிக்களை அதிகப்படுத்தித்துவராய இருந்தால், அவைகளைப் பற்றி மாதிரிம கவனிக்து மற்ற அரசங்களா சற்றெனுங் கவனியா மல் கண்ட வஸ்துகளைப் பற்றித்துவர அதனால் பலம், ஆரோகநியம், மனோதையம், நயை, சாந்தம், சத்தியம், பகதி முதலிய நற்குணங்கள் குறைந்தும், காமம், துரோகம், பல்வினம், தோகம், சஞ்சலம், பேரா சை, காடம், மருமிய தூக்குணங்கள் விபத்தியடைந்தும் வருகின் றன ஆகையால் நற்குண நற்செய்கைகளையே நாடியிருக்க விருமாடி மவாகா அபிப்பிரகண்ட ஸாதவிக ராஜஸ தாமஸ குணங்களையே அதிக மாயாக காட்டுகிற வஸ்துகளில் ஸாதவிக குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துகளைப் பற்றித்துக் கொண்டும், மனோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட வஸ்துகளைக் குறைத்துக் கொண்டும், தமோகுண த்தையே மிகுதியாகக்கொண்ட வஸ்துகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டும் வருவது நல்லமம்

ஸதவகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகள்

1 அரிசி	16 வீணைதடிச்சம்பா	31 பச்சைப்பயறு
2 பச்சை அரிசி	17 கொரைச்சம்பா	32 பொரி
3 கார அரிசி	18 குறுஞ்சம்பா	33 அவல்
4 மணக்கத்தை	19 மிளஞ்சம்பா	34 எள்ளு
5 வாலான்	20 சீரகச்சம்பா	35 சுக்கு
6 கருங்குழவை	21 காளான்சம்பா	36 இஞ்சி
7 நாகஞ்சம்பா	22 மைச்சம்பா	37 மிளகு
8 புழுஞ்சம்பா	23 கொடைச்சம்பா	38 வெள்ளைமிளகு
9 கைவரைச்சம்பா	24 காடைச்சம்பா	39 வாலமிளகு
10 செஞ்சம்பா	25 குன்றிமணிச்சம்பா	40 சேரகம்
11 கீலுண்டைச்சம்பா	26 அன்னமழகி	41 வெந்சயம்
12 குண்டுச்சம்பா	27 கோதுமை	42 வெல்லம்
13 மல்லிகைச்சம்பா	28 வாற்கோதுமை	43 சாக்கரை
14 இலப்பைபூஞ்சம்பா	29 தீனை	44 சேனிசாக்கரை
15 மணிச்சம்பா	30 உழுநது	45 கற்கண்டு

46	தேன்,	77	மாங்காய்	105	மணத்தக்காளிக்கிரை
47	தீராடசைப்பழம்	78	மணத்தக்காளிக்காய்	106	அத்திக்கிரை
48	பேரிச்சங்காய்	79	சுக்கங்காய்	107	அகத்திப்பூ
49	பேரிச்சமபழம்	80	நாரத்தங்காய்	108	வேபம்பூ
50	ஜாதிக்காய்	81	கடாரநாரத்தங்காய்	109	வாழைப்பழம்
51	ஜாதிபத்திரி	82	கொளுஞ்சி நாரத்தங் காய்	110	பேயனவாழைப்பழம்
52	ஏலாமிசி	83	சுண்டக்காய்	111	மொந்தன வாழைப் பழம்
53	பச்சைக்காப்பூரம்	84	தேங்காய்	112	செவ்வாழைப்பழம்
54	குங்குமப்பூ	85	நெல்லிக்காய்	113	வெள்ளாழைப்பழம்
55	வாழைப்பழப்பூ	86	அருநெல்லிக்காய்	114	ரஸ்தாளிப்பழம் [ம]
56	கொப்பரை	87	சேப்பங்கிழங்கு	115	அகிகு வாழைப்பழம்
57	நல்லெண்ணெய்	88	சாககர வள்ளிக்கிழ ங்கு	116	மல்லாழைப்பழம்
58	தேங்காய் எண்ணெய்	89	தாமரைச்சிவ்ங்கு	117	பச்சைவாழைப்பழம்
59	இலுப்பை எண்ணெய்	90	சேப்பநாண்டு	118	கருவாழைப்பழம்
60	பசும்பால்	91	கிரைத்தண்டு	119	நவரைவாழைப்பழம்
61	பசுந்தயிர	92	வெண்கிரைத்தண்டு	120	பலாப்பழம்
62	பசுவெண்ணெய்	93	செங்கிரைத்தண்டு	121	மாம்பழம்
63	பசுவின்னெய்	94	வாழை	122	நாவழைப்பழம்
64	கண்டங்கத்தாக்காய்	95	பிரண்டை	123	சம்புநாவாழைப்பழம்
65	சரிமுள்ளிக்காய்	96	கருவேப்பிழை	124	நாரத்தப்பழம்
66	கொத்தவரைக்காய்	97		125	ஜாதாமி தீர்ப்பழம்
67	கொம்பு பாசற்காய்	98		126	கொளுஞ்சி நாரத்தம் பழம்
68	மிதி பாசற்காய்	99	முசுட்டை	127	க்சுசிலிப்பழம்
69	வெள்ளிக்காய்	100	பொல முசுட்டை	128	கொய்யாப்பழம்
70	கத்திக்காய்	101	வெந்தயக்கிரை	129	இளநீர்
71	ஆகாயக்கத்திக்காய்	102	கொத்தமல்லிக்கிரை	130	பன்னீர்
72	வாழைக்காய்	103	முனைக்கிரை [கிரை]	131	மல்லிக்கீர்
73	பலாக்காய்	104	பொன்னாறு பாணிக்	132	தாளம்நீர்
74	விளம்பழம்				
75	இலந்தைக்காய் பழம்				
76	கள்ளக்காய்				

இவைபோன்ற இனஞ்செய்தல் வுள்ளன

இவ்வஸ்துக்கள் சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்குப் போதுமான உருசி, பலம், ஆரோக்யம், நற்புகழ் முதலியவைகளைக் கொடுக்கத் தக்கவைகளாய் இருப்பதனால், இவ்வஸ்துக்களையே விசேஷமாய்ப் புசிப்பவர்களை 9-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி பெரும்பாலும் ஸ்தவ குண லக்ஷணங்களை உடையவர்களாகச் செய்கின்றது. இவற்றுள் காயத் தானியங்களிலும், கந்தமூலாதிகளிலும், பால் தயிர்களிலும் சில சமையங்களில் ரஜோத்மோகுணங்கள் சிறிது மேலிட்டிருக்கு மாகையால் அத்தகுணங்களில் மட்டும் அவற்றை எதிகள் முதலிய நிஷ்டாக்கள் விலக்குவதுண்டு. பிறா தினங்களிலும், பருவகாலங்களிலும், போஜனத்திற்குரிய கந்த வஸ்துக்கள் பெரும்பாலும் இவைகளே. இவ்வஸ்துக்களைக்கொண்டு செய்யும் போஜன பதார்த்தங்கள் புதிதாய் அதாவது சூடாயிருக்கையில் புசித்தால் மட்டும் மேற்கூறியபடி ஸ்தவகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுத்து, அப்பதார்த்தங்கள் ஆறிப்போய் பழைய

தாய நாழிகைக்கு நாழிதை ரஜோகுண தமோகுணங்களாக மாறி அக்குணங்களுக்குரிய லக்ஷணங்களைக் கொடுக்கின்றன

இரஜோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட
ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

133 சாடை	160 இலவங்கபப்படை	186 ஊசியின்காய [கு
134 சுவவரிசி	161 ஒமம்	187 பூமிசாக்ஷரைச கிழநு
135 துவரை	162 சுசுசுசு	188 காராகருணைகிழநு
136 கடலை	163 கொட்டைப்பாக்கு	189 சாட்டுக கருணைகிழநு
137 முந்திரிப்பருப்பு	164 களிப்பாக்கு	நுக்கு
138 நிலக்கடலை	165 சிறுநாகப்பூ	190 மாகாளிச (மாவலி)கிழநு
139 மஞ்சள்	166 சிறுநெண்ணெய்	நுக்கு
140 மரமஞ்சள்	167 சலப்புநெய்	191 காயவள்ளி(வெற்றிலை
141 கஸ்தூரிமஞ்சள்	168 வெள்ளாட்டுநெய்	வள்ளி)கிழநு
142 பெருநாராயண	169 வெள்ளாட்டுவெண்ணெய்	192 கொட்டிகிழநு
143 சுஸ்தூரி . பு)	170 வெள்ளாட்டுப்பால்	193 தாமரைக்கிழநு
144 பெருஞ்சீரம் (சோப	171 வெள்ளாட்டுத்தயிர	194 சிறுகிழநு [நாடு
145 சருஞ்சீரகம்	172 புல்லங்காய	195 கருணை கிழநு
146 சாட்டுச்சீரகம்	173 பன்றிப்புலங்காய	196 புளியங்கொழுந்து
147 பிளப்புச்சீரகம்	174 வெண்ணைக்காய	197 மரியங்கொழுந்து
148 புளி	175 பற்கங்கி(பூசினி)சகாய	198 வெற்றிலை
149 மிளகாய	176 குழிப்பறங்கி (கோ	199 எம்மாறுவெற்றிலை
150 உப்பு	டைப்புசினி)சகாய [ய	200 புதிப்பூ
151 சிறிப்பு (வீட்டுப்பு)	177 உப்பாண்பூசினிக்காய	201 வள்ளக்கிளை
152 அப்பளாக்கிரம (சோடா)	178 அத்திக்காய	202 பூசினி (பற்கங்கி)இலை
153 கடுகு	179 புளியங்காய	203 அறுகரை
154 செங்கடுகு	180 மரியங்காய	204 வாழைப்பூ
155 வெண்கடுகு	181 எலுமிச்சங்காய	205 ஆவாரம்பூ
156 சிறுகடுகு	182 எலுமிச்சம்பழம்	206 சீமைஅத்திப்பழம்
157 நாயக்கடுகு	183 பச்சையின்காய	207 மாதளம்பழம்
158 கொத்துமல்லிவரை	184 வெண்ணிமிளகாய	208 கொம்மட்டிமாதளம்
159 இலவங்கம்(கிராமப்பு)	185 கருங்குண்ணிமிளகாய	பழம்
		209 அன்னசிப்பழம்

இன்னும் இவைபோலொத்த வஸ்துக்களு முன்ன.

இவை ஸ்தவகுண வஸ்துக்களாககால மிகுந்த பலத்தையும் சுவையையும் அடைந்த காமம், குரோதம், அங்காரம் முதலிய தூக்குணங்களை உடையனவாயும் இருப்பதுடன் நல்ல மணமும், திரிதோஷங்களை மீட்பாடித்துங் குணங்களை யுடையனவாகியும் இருக்கின்றன. இக்குணங்களிற் சுவை, மணம், தோஷ்குணாடனம் செய்யும் குணம் இவைகளின்கண் மட்டும் சிறிது விருப்பத்தைச் செலுத்தி மிதமாய் முறையிய ஸ்தவ வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் 10-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி ரஜோகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுக்கிறவைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவ்வஸ்துக்களை மிதமாய்ப்புசித்து வருவது நலம்.

இவ்வஸ்துகள்களிற பெருமபாணமையும் எதிகள் முதலிய நிஷ்டாகளால் விலக்கப்படுவது மன்றிப் பருவகாலங்களிலும் பிதூதினங்களிலும் மறறவர்களா ஆம் விலக்கப்படுகின்றன

தமோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகள்

210 புழுங்கலரிசி	231 கொட்டைஅவரைக்காய்	250 புளிபாரை
211 கேழ்வரகு (ஆரியம்)	232 வரளவரைக்காய் [ய]	251 புளிச்சிறுகீரை
212 வரகு	233 மொச்சைச்சாய்	252 புளிப்புச்சீரை
213 சம்பு	234 பீரகம்புகராய்	253 கோழிக்கீரை (பருப்பு கீரை)
214 செஞ்சோளம்	235 முருங்கைச்சாய்	254 கொடிவச்சீக்கீரை
215 கருஞ்சோளம்	236 சுரைக்காய்	255 சாசிவிக்கீரை
216 பட்டாணி	237 உருளைக்கிழங்கு	256 பன்னைக்கீரை
217. மொச்சைக்கொட்டை	238 மரவாளிச்சீழங்கு	257 முருங்கைப்பூ
218 தட்டைப்பப்பறு	239 பெருவள்ளிச்சீவந்து	258 கொட்டைமுந்திரிப்பழம்
219 சிறுப்பப்பறு	ஆள வள்ளிக்கிழங்கு	
220 கொள்ளு (காணம்)	240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு	
221 பனைவெல்லம்	241 முள்ளங்கிக்கிழங்கு	259 சீதாப்பழம்
222 ஈச்சம் வெல்லம்,	242 பனங்கிழங்கு	260 பனம்பழம்
223 தென்னம் வெல்லம்	243 வெங்காயம்	261 சோற்றுச் சுற்றாழை
224 பனங்கற்கண்டு	244 வெள்ளைப்பூண்டு	262 நுகுரு
225 எருமைப்பால்,	(உள்ளி)	263 ஆட்டண்க்கெண்ணெய் (விரகெண்ணெய்)
226 எருமைத்தயிர்	245 முருங்கைக்கீரை	264 சிறுமுட்டைக்கெண்ணெய்
227 எருமைவெண்ணெய்	246. சிறுகீரை	265 பனங்குளஞ் [ய]
228 எருமை நெய்	247 கல்லைக்கீரை	266 சென்னங்குளஞ்
229 கத்தரிக்காய்	248 ஆரைக்கீரை	267 ராச்சங்குளஞ்
230 அவரைக்காய்	249 பச்சிக்கீரை	

இவைபோன்ற இன்னுஞ் சில வஸ்துகளு முள்ளன

இவ்வஸ்துகளைப் புசிப்பவர்களின் இரத்தமாமாசாதி நாட்குகள் மதோனமத்தமாய வளநது அகிபலம், அறிவினம், சரிந்ததில் தூக்கநதம் முதலியவைகளை உடையனவாகச்செய்து 10 வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி தமோகுணத்திற்குரிய லக்ஷணங்களை உடையதாகச் செய்கின்றது ஆகையால் தமோகுண லக்ஷணங்களை வேண்டாத மறறவர்கள் இவ்வஸ்துகளை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்து வருவது நலம்

ஆனால் குறைத்துக்கொண்டும் தவிர்த்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டிய வஸ்துகளில் ஒளஷ்த்துணங் விருப்பத்தால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாயிருக்கையில் அதைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுஞ் சமயங்களில் மட்டும் உபயோகித்துக்கொள்ளத் தக்கதாய் இருக்கின்றன.

மேற்செல்லிய மூவகுப்பு வஸ்துகளை யல்லாமல் பூச்சி, புழு, எலி, பெருச்சாளி, நாய், நரி, ஆடு, மாடு, கரடி, பன்றி, ஓட்டை இவற்றைப் போலொத்த பல பெரியவும் சிறியவுமான பிராணிகளையும் பூச்சிகளையும் தினபந்துடன் மனிதரையும் தினபாருமுள்ளென்று நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறோம். அப்படிப் புசிக்க வேண்டுமானால் அப

பிராணிகளை நாமாகவே வதைக்க அல்லது வதைப்பிக்க வேண்டிய வாகளாய் இருக்கின்றீர். பிராணிகளை இவ்வாறு வதைத்து அல்லது வதைப்பித்து உண்பதினால் உண்டாகும் பாவத்தினால் சம்பவிக்ரும கெடுதிகள் இரஜோகுண தமோகுண வஸதுகக்ளை உண்பதினால் உண்டாகும் கெடுதிகளைவிட மிகுதியாய் இருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. அதனை, பின்வரும் செய்யுளால் அறிக.

“கருகையிற பழித்திடாஹு கடவுளைப் பூசித்ராஹு
மவகுலபோற சோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கி ஹுரு
சவகையிற் லாச ஞான தத்துவ முணர்ந்திடாஹு
பொருகு புலால் புசிப்போன போபநா சடைவன்னே”

ஆகையால் கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பிராணிகளுள் மேனமை யான பிறையையுடைய மனிதராய்வுமும் நம் மையோலொத்த பிராணிகளை வதைத்து உண்ணாமல் நமது ஆகாரத்தின்பொருட்டுச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்குங் கந்தழலாதி சாகங்களைப்பிசித்து நமக்கு ஏற்பபட்டிருக்கும் கடமைகளைச் செய்து நமது ஆயுள் முடிபாது நலமென்று அறிக

இத்திரிகுண வஸதுகளின் வாதாதி தோஷங்களினால்

உண்டாகும் பலாபலன்கள்

1 அரிசி — இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய தானியங்களில் மிகவும் முக்கியமானதும், மதுராசத்தை யுடையதுமாக விருக்கிறது. அன்றியும் அது வெள்ளேயு சாதி, அதாவது வகையையுடையதாகி, அவ்வவ்வகைகளுக்குக் கந்தபடி குணதோஷங்களையும் உடையதாக விருக்கின்றது. ஆகலால் அவ்வகைகளிற் சாகாரணமாய் யாவறாலும் அறியப்பட்ட சில வகைகளின் பெயரையும் அவைகளின் குணதோஷங்களையும் பற்றிய பின்வருமாறு சொல்லப்படுகின்றது.

2 பசையரிசி — இதனால் தனிவாத கோபமும், அலசரோகமும், மிகுந்தபலமும் உண்டாம். பித்த வெரிச சல நீங்கும். இது பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்.

3 காரரிசி — இது மந்தத்தையும், சரீர பூஷணமாயும், தனிவாத விளைவையும், பலத்தையுந் தரும். இது கர்ப்பான பண்டம் என்பா.

4 மணக்கத்தை, 5 வாலான், 6 கருங்குறவை — இவைமூன்றும் விரண குஷ்டத்தையும், அறப் விஷத்தையும் நீக்கும். ஆனால் இவைகள் கர்ப்பணையு முண்டாகக்குமென்று சிலவைத்தியா சொல்லா.

7. எஃகுச்சம்பா — இது நாவுக்கு உருசியையும், பாகங்கில இச்சையையுந் தரும். இதிற கொஞ்சம் பித்தமுணும்.

8 புழுதும்பா — இதனால் வன்பமும், காகதியும், அகி தீபாகினியும், பலமும் உண்டாம். தாகம் நீங்கும்.

9. கைவரைச்சம்பா —இதனால் மலைபோன்ற வனமையும், சுக கிலஸ்தமபனமும், சுகமும் உண்டாம் இதில் பித்தமில்லை எனபா.

10. சேஞ்சம்பா —இதனால் அறப கிரந்தியும், அதி விரணமும், யானைசெொறியும், மிகுபசியும் உண்டாகும்.

11. கல்லுண்டைச்சம்பா —இதனால் அதிக புயபலமும், மிகுவா ததையும் உண்டாம்

12. குண்சேசம்பா —இதனால் அக்கினி மந்தமும், கரப்பனும் உண் டாம் தாகரோகம் நீரும்

13. மல்லிகைச்சம்பா —இது நாவிற்கு உருசியையும், சரீரசௌக கியத்தையும், உறுதியையும் தரும் கரப்பன, பிரமேகம், நேத்திரவெ ப்பம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

14. இலுப்பைப்பூச்சம்பா —இது பித்தாதிக்கத்தால் விளையுந் சிற சிலரோகம், சிரஸநாபம், உபசாகத் தாகம், உஷ்ணம் இவைகளை உண் டாக்கும்

15. மணிச்சம்பா —இது அதிகுத்திரத்தை நிறுத்தும் அதிகக் கத்தால் உடலையும், விருத்தா பாலாகியும் போஷிக்கும்

16. வளைத்தடிச்சம்பா —இதனால் வாதபித்த தொந்தம், வயிறு அலை ச்சலுடன் உப்புச்சம், கரப்பன, அலசரோகம் இவையுண்டாம்.

17. கோரைச்சம்பா —இது பைத்தியம், உட்கூடு, பிரமேகம், நமைச்சல இவைகளை நீக்கும் செளகரியத் தரும் குளிர்ச்சி என பாராகள்

18. குறுஞ்சம்பா —இது பித்தம், கரப்பன, சுககிலதாது இவை களை விருத்திசெய்யும் சரீரத்திற் குத்தும் வாதநோயை நீக்கும்.

19. மிளகுச்சம்பா —இது செளகரியத்தைக் கொடுத்தது தீபாக கினியை வளர்க்கும் மகாவாத முதலிய ரோகங்களைப் போக்கும்

20. சீரகச்சம்பா —இதை உண்டவுடன் மீளவும் உண்பதற்கான தீபன முண்டாம்

21. காளான்சம்பா —இது சரீரத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியை யும், செளகரியத்தையுந் தரும் சிறசில வாதரோகங்களை நீக்கும்

22. மைச்சம்பா —இதனால் அரோச்சம், வாதபித்ததொந்தம், தனிவாத கோபம், வாந்தினோய ஆகிய இவைகள் போகும்

23. கோடைச்சம்பா —இதனால் முதனோஷத்தாற் பிறந்த வாதவ ஷியும், சிறசில சரீர நோய்களும் விலகும்

24. காடைச்சம்பா. —இதனால் பிரமேகசுரமும், சில அறப்பனோய களும் நீங்கும் சுககிலதாது விருத்தியும், பலமும் உண்டாம்

25. குன்றிமணிச்சம்பா —இதனால் அறப வாதரோக முதலிய சிற சில நோய்கள் நீங்கும் சரீரபலமும் சுககில தாதுவும் விருத்தியாம்

26. அன்னமழகி —இது சகல சுரவகளை யும், பித்தவெப்பத்தையும் போகுகும். சரீரத்திற்குச் செளகரியத்தைக் கொடுக்கும்.

27 கோதுமை, 28 வாற்கோதுமை —இவை நலலபலம், சுககிலம், பித்தம் இவைகளை விருத்திசெய்யும் தனிவாக் கோபத்தையும், பிரமேகத்தையும் நீக்கும் இவற்றை வாதகோதுமை தேவதானியமென்றும், இயவை என்றும் சொல்லப்படும்

29. தீனே.—இது சநிபாதசுரம், கபரோகம், சுத்தவாதம், சோபாரோகம் இவைகளைப் போகுகும் பித்தத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும்

30 உழுநது —இதனால் கபவாத மிஸரம், அலஜம், இடுப்பிற்கு உறுதி, மிகுமீரியம் இவையுண்டாம் பைத்தியமுமும் எலும்புருக்கியும் நிகுகும்

31 பச்சைப்பயறு — இது பித்தத்தை நீக்கும் வாயுவைத் தருப சிதளம் என்பா இதைப் பயறு என்றும், பாசிப்பயறு என்றும் சொல்லுவதுண்டு

32. பொரி —இது வாயாகு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளது மானது வாந்தியையும் நாகத்தையும் நிறுத்தும் சீகிரத்தில சிரணிககச செய்யும் இதன் கஞ்சி பத்தியத்திற்குப் பயோகமானது.

33. அவல.—இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி. வாதஹரம் இதனோடு பால், சாசகரை சோத்து உண்ணில் மலபந்தமுண்டாகாது. இல்லாவிடின மலத்தைக் கடும் அதிகமாய்ப் புசித்தால் நாகத்தை அதிகப்படுத்தி இரத்தத்தை உற்பிசுகம் இது சாவகாசமாய்ச சீரணமாக்கும்

34. எள்ளு.—இது அபத்தியமானது உஷ்ணம், பலம், கபம், காசரோகம், பித்தநோய் இவைகளை வருவிக்கும் குரல்தொனியைக் கெடுக்கும் ஸ்திரீகளின் வயிற்றிற் கட்டுப்படா உதிரத்தை வெளிப்படுத்தும். கண்களை ஒளியாக்கும்

35 கக்கு —இது கார ரசமுடையது. இதனால் விலாவிற்றகுத்தல, அஜீரணம், மாபெரிச்சல, புளியேப்பம், வெப்பம், ஆசனநோய், பேதி, வயிற்றுப்புசம், செவிகுத்தல, சிரநோய், கபஸராவம், சித்பேதி, அரோசகம், சுரரோகங்களை ஆகிய இவை நீங்கும். இது சகல ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாம்.

36 இஞ்சி.—இதனால் காசம், கபம், ஓக்காளம், சநிபாதசுரம், வாதாதிசாரம், வாதகுலை, வாதகோபம் இவை போம் பசியுண்டாம்.

37. மிளகு.—இது காரரசமுடையது சோணகாரி. இருமல், ஜலதோஷம், உப்புசம், உடம்புவலி, கீலகளிவிருக்கும் வலி இவைகளைப் போக்கடிக்கும் அதிகமா யுபயோகித்தால் உடம்பெரிச்சல, தாகம்,

கண கைகா லெரிசசல இவையுண்டாகும். இம்மிளகானது மேற் சொல்லிய குணங்களை யல்லாமல் குளிராகும், பாணடு, கபம், கிர கணி, குனம்ம, வாயு, அரோசகம், பைத்தியம், மூலம், பிரமேகம், பங்குவாதம், வாதசோணித் வாதம், கண்டநோய, செவிவலி, இரத்த குனம்ம, காமாலை, மந்தம் இவைகளையும் போகும் இம்மிளகு வெள்ளிமிளகு, வால்மிளகு என விருவகைப்படும். அவைகளில்,

38 வெள்ளிமிளகு —இதனால் கிரகணி, சிலேஷம் வாதம், கீலப் பிரமேகம், சுரம் இவை நிகழும் ஜடராகனியுண்டாம்

39 வால்மிளகு —இதனால் திரிதோஷ கோபம், குனம்ம, தாகம், வெட்டை முதலிய சிறுசில ரோகங்கள் விலகும் பசியுமுண்டாகும்.

40 கீரகம்.—இது காரரசத்தை யுடையது அககினி விருத்தி காரி, சுரம், விரணம், சோபை, கிருமி இவைகளைப் பரிகரிக்கும் சீரகத்தையும், இதன் தீரவதையும் அடிக்கடி யுபயோகித்துக் கொண் டிருந்தால் பித்தம் நிகழும் சரியாய்க் காலப் பிரவாதகியாகும் இன்னும் இதனால் அரோசகம், வயிற்று வலி, முகரோகம், பிலீக் நோய, சுவாசம், காசம், ஆஸமரி, அதாவது கல்லுடைப்பு, மச்சம், சித்தரத்த கிராணி, வாதாதிக்கம், பிரசம், பைத்தியம், ஆகிய இவை விலகும் சீரத்திறகுறுதியும், கண்ணுக்குக் குளிராசியு முண்டாகும் இதற்குப் போசனகுடாரி எனலும் பெயர்

41 வெந்தயம்—இது கைப்பு ரத்தை யுடையது வாயு, சித் பேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும் சாதாரண சீரத்தை யுடையவாக இதை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டால் மலத்தைக் கட்டும் அல்லாமலும் கண்டிந்தம், அஸ்திசுரம், பிரமேகம், க்ஷயம், பேதி, இரத்தபித்தம், காசம், உட்குடு முதலிய பிணிகளை விலக்கும் நிரந்தரமாகச் சுககிலத்தை விடும்

42 வெல்லம்—இதில் நல்ல வெல்லம் பித்த குணத்தை நீக்கும் நஞ்சிற கபகட்டு, மலாசயக் கிருமி, மதுமேகம் இவைகளை யுண்டாக்கும் உண்டை வெல்லம் மூலமுளை, மதுப்பிரமேகம், வயிற்றுநோய் சுககிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் வாத அரோசகமும், பித்த மும், இருமலும் போம்.

43 சாககரை—இது மருந்துக்கு அநுபானமானது வாதவ மனத்தையும், பித்த தோஷத்தையும், அரோசகத்தையும் போகும் கெட்டிப்பட்ட கபத்தை இளகச் செய்யும்.

44. சீனிசாக்கரை.—இது கண்ட சாககரை. கண்டு சாககரை யெனச் சொல்லப்படும் வாதசுரம், வககரிக் கிணற வாதநோய்கள், வமனம், கிருமிரோகம், நிகாதவிகல் இவைகளைப்போகும்

45. கற்கண்டு —இதனால் பலலரணை, காசம், சிலேஷம்தோஷம், வெப்பம் இவைகள் நிகழும்.

முண்டாம். அலலாமலும் இருமல, வாழ வயிறிலுள்ள புண்கள் இவைகளை நீக்கும். இதன் தோல பித்தகுணமுடையது கசப்பான வாதுமைப்பருப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயானது தலைநோய், பிச்சம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் இதை அடப்பம் விதை என்றும் சொல்வார்கள்.

56. கோப்பரை.—இது மதுர ரசமுடையது அதிக ருசிகரமும் மலத்தைத் தள்ளும் குணத்தையு முடையது அலலாமலும் அநீரணத்தையுமுண்டாக்கும்.

57 நல்லெண்ணெய்.—இதனால் புத்திக்கெளிவு, கண்குளிர்ச்சி, தேகபுஷ்டி, மனமகிழ்ச்சி, பலம், அழகு, வாஸிபத்தன்மை இவைபுண்டாம் அன்றியும் நேத்திரநோய், கபாலசூடு, காணரோகம், காயம், விரணம் இவை நீங்கும்

58 தேங்காயெண்ணெய் —இதனால் நியாவலரும் இரணம், தந்த மூலரோகம், சிரங்கு இவைகளைப் போக்கும் தலைமயிர் வளரும்

59 இலுப்பெண்ணெய் —இதனால் கரப்பன், கடிவிலும், விரணம், வனமை இவைபுண்டாம் சுகனவாதமும் தூப்பலமும் நீங்கும்.

60. பசும்பால் —இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி ஸ்திரிகளுக்குப் பால் விருத்திகேசியும் இரத்தப்பித்தம், வாந்திமுதலிய பித்தரோகங்களைக் கண்டிக்கும். இப்பால் சில நாள் வாயில் கறந்த உடனே துரையோடு விடாது குடித்துக்கொண்டு வந்தால் பழைய சுரம், ஆமிலபித்தம், க்ஷயம், பாண்டு, காமாலை, விஷநோய்கள் இவை களைக்கண்டிக்கும். அதிசாரம், அநீரணசாரம், ஏதரோகம் இவைகள் இருக்குங் காலத்தில இப்பால் உபயோகிக்கக் கூடாது

61. பசுநதயிர் —இது மதுரமும் புளிப்பும் உள்ளது பசுபுண்டாகும் தாகம், ஆயாசம், காயம், சரீர எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பாயிருந்தால் சீரணகாரி பித்தஹரமானது புஷ்டிகாரி இது எல்லாத் தயிர்களிலும் வெகு உத்தமமானது

62. பசுவெண்ணெய் —இதனால் கண்டினைய், கண்ணெரிச்சல், பிண்சாரல், பிரமேகம் இவைபோம் தீபாகினி அல்லது பசுபுண்டாம் உச்சநதலைநோய், இரத்தப்பித்த ரோகங்களை நீக்கும் அதிசமாயுபயோகித்தால் பிரவாததிகாரி. பழைய எண்ணெயானால் பித்தியத்திற்கு உதவும்

63. பசுவின்னெய்.—இது தாகம், உழலைப்பிணி, வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதவிலும், விரணப்பிரமேகம், வயிறுலெரிவு, பித்தவிக்ஷல், இருமல், வயிறுமுவலி, சினைப்பு, குடலெரிதல், அஸதிசூமபல், மூலரோகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

64 கண்டங்கத்தரிக்காய்.—இதனால் சிலேஷமனோய் தீரும். சீதன் கலந்த மலமும் பசியும் உண்டாம்

65 கறிமுள்ளிக்காய்—இது வாத பித்த கபதோஷங்கள், சரம், சுவாசரோகம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

66 கோத்தவரைக்காய்—இது பைத்தியம், கபம், வாதக்கடுப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும் பித்தத்தால் நளிரையும் மருந்தையும் முறிக்கும் இது அபத்தியமானது

67 கோம்புப் பாகற்காய்—இது அபத்தியமானதும், நல்ல ஓளஷ் தங்களை முறிப்பது மென்று வாதபித்த கோபங்களையும் உண்டாக்கும்.

68 மிதிபாகற்காய்—இது பித்த வாத கோபங்களையும், கரப்ப னையும் உண்டாக்கும் பாநாசம், அரிதாரம், பாஷாணம் முதலிய வெகங்களை முறிக்கும் இது கோள தேசத்துப் பத்தியக் கறியாம்

69 வேளளிக்காய்—இது கரப்பன், நீரத்துவாரத்தினவு, நீர்ச ருக்கு இவைகளை நீக்கும் இதைப் புசித்தபின்பு உண்ணில் பசியாம் மருந்தை முறிக்கும் இதன் பிஞ்சு முத்தோஷங்களையும் நீக்கும். காயால் வாதமும், பழத்தால் கபமும் விளையும். வித்தால் நீரப்பேதியும் ஆம்

70 கக்கரிக்காய்—இதற்கு முள்ளொள்ளிக்காய் எனலும் பெயர் இது பித்ததோஷம், மூலசூடு, இரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும் கோழையையும் குளிர்சியையும் உண்டாக்கும்

71 ஆகாயக் கக்கரிக்காய்—இது தேகசூடு, கரப்பன், பித்தம், மருநினவீரியம், பித்தவம்னம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் கபாதி க்கமும், புணர்ச்சியி லிச்சையும் உண்டாம்

72 வாழைக்காய்—இதனால் பித்தவாநதி, பைத்தியம், பித்தாதி சாரம், உமிழ்நீர்ச கரப்பு, வயிற்ாத்தல், உஷ்ணம், இருமல் இவை போம் இரத்தவிருத்தியும் பலமும் உண்டாம் போசனம் அதிகரிக்கும்

73 பலாக்காய்—இதனால் அக்கினிமந்தம், வாதநோய், ஆயாசம், இரைப்பு, ஈக்கிலவிருத்தி ஆகிய இவைகளுண்டாம்

74 விளங்காய் அல்லது பழம்—இதனால் காசம், கபாதிக்கம், பித்ததாகம் இவை விலகும் உடலுக்குச் சுகமும், நல்லபசியும் உண்டாம்

75 இலந்தைக்காய் அல்லது பழம்—இதனால் பித்தமூர்ச்சை, அரோசம், திரிதோஷவாநதி, வலிவாதம் இவைகள் போம். இதைப் பசியிலுண்டால் எரிவு உண்டாம்

76 களாக்காய்—இது இனிப்பு, புளிப்பு ரசங்களை யுடையது. இதனால் காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாநதி, அருகி, ரகத பித்தம் இவை போம் மிகுபசியுண்டாம்

77. மாங்காய —இதனால் சுககில நாசம், மிகுவாயு, சிரங்கு, தேகம் வெடித்தலோடு ஆரூவிரணம், தந்தங் கூசுதல், சொற்றவறுதல் இவையுண்டாம் பசிபோம். பிஞ்சு திரிதோஷ கோபத்தை நீக்கும்

78. மணத்தக்காளிக்காய்.—இதனால் மலம் இளகிச் சுபாவமாக இறங்குவது மன்றி, சிலேஷம் நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும் இதன் வறறலால் நீர்ப்பேதியுண்டாவது நவிர வாகதியும் வாயிலேபடும் நீங்கும்

79. சக்கங்காய —இதனால் வாததோஷம் நீங்கும் இது பித்த மென்பா இதன்வறறல் வாதத்தையும் அரோசகத்தையும் நீக்கும்.

80. நாரத்தங்காய —இதனால் வாதநோயும், குணமழும், வாலுள்ள மலக கிருமியும் நீங்கும். பசியுண்டாம் இதன் புளிப்பினால் தேக்குசுத்தியாம்

81. கடாரநாரத்தங்காய —இது பித்த நோயையும், வாய நீருறையும், அருசியையும் போக்கும். இது பத்திய வஸ்துவம் நோயாளராகும் உதவும்

82. கோளுஞ்சி நாரத்தங்காய —இது இருமல், ஆமதோஷம், வாத விசுணம், கபாதிக்கம், தாகம் இவைகளை நீக்கும் இதற்குக் கொடி நாரத்தை, துரிஞ்சி என்றும் பெயர்

83. சுண்டைக்காய —இது கசப்பை யுடையது இதனால் மாபுசுசளி, கிருமிரோகம், வாதாதிக்கம் ஆகிய இவைகள் போம் இதன் வறறலால் பித்த அரோசகம், மலககிருமி, கிராணி, ஆசனத் துவாரச சித்தக்கட்டு இவைகள் போம் பசியுண்டாம்

84. தேங்காய —இதன் பால் வாதவிகாரம், பித்தாதிக்கம், கரட பன, சுககிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் அன்றியும் உடம்பிற பூசிக் குளித்தால் காரதியையும், சருமத்திற்கு மிருதுவையுங் கொடுக்கும் குடித்தால் வாயிலும் வயிறத்திலும் உள்ள புண்கள் ஆறும் அதில் சாகக்கீரை சோத்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் மாபெலும்பிலுள்ள வலியையும் போக்கும் இதன் எண்ணெய் நெருப்பினால் சுட்ட காயத்தை ஆறும் மயிரை வளரக்கும். இதன் நீரானது தாகத்தைத் தணிக்கும். வாகதியை நிறுத்தும். மூத்தகிரகாரி, சிரமம், தாகம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும்.

85. நெல்லிக்காய்.—இதைப் பகலில் உண்டால் பித்தம், கபநோய், பிரசம், வாயநீர்ச்சுரப்பு, வாந்தி, உன்மத்தம், மலபந்தம், தலைசுழலல், பிரமேகம் இவைபோம். காமன அழகுண்டாம். அதன் புளிப்புபால் வாயுவும், துவாப்பால் கபமும் நீங்கும்.

86. அருநெல்லிக்காய் —இது துவாப்புசு சுவையையுடையது. இது லை சித்தபித்தம், தாகம், காசம், உட்கூடு இவைபோம்

87. சேபங்கிழங்கு.—இதனால் வாதகபதோஷ முண்டாம் தொண்டையில் கோழைக்கட்டிம் நல்லமருந்தின் குணமுங் கெடும். இது கபத திரவியமாகையால் மேகசாந்தி எனபா தேக தாருட்டியத்தை யும் கொடுக்கும்

88 சாக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு —இது அதிமந்தமுடையது நல்ல ஓளஷத்தின் குணத்தைக் கெடுப்பது மனறி, மூலமூலையையும், குடவிரைச்சலையும், கிராணியையும் விடாவிடும்.

89. தாமரைக்கிழங்கு —இது நேத்திர ஒளியையும், குளிர்ச்சியை யும்தரும். பித்தகாசம், புமசதாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

90 சேபந்தண்டு —இது வாயுவீனா ஊட்டான கட்டிகளையும், சரீரநீரேற்றத்தையும், வாத்திலேஷம் தொந்தத்தையும், ஒழிக்கும்

91 கீரைத்தண்டு —இது அதிவாத சீதளமுள்ளது இதனால் பித்தகிரிச்சரம், பிரமேகசக்தி, வயிற்றுக்கடுப்பு, இரகதபேதி முதலியவை கள போம்

92 வெண்கீரைத் தண்டு —இதனால் வெப்பமும், வெளிமூல ரோக மும், பித்த எரிச்சலும் நீங்கும்

93 செங்கீரைத் தண்டு —இதனால் தீராத பித்தநோய், பெருமபாதி, சநநிசரம் இவை நீங்கும்

94 வாழைத்தண்டு.—இது குடவிற சிக்கிய உரோமம், தோல், வீஷம் இவைகளை விடுவிக்கும்

95 பிரண்டை —இதுவே வச்சிர் வலவி இதை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் எட்டுநாள அந்திசுந்தி சாப்பிட ஆசனத்தினையும், இரத்தமுலமும் ஒழியும் இதைப் பற பல ஓளஷத்தங்களாகப் பிரயோகிக்மில் அசுகினிமந்தம், குணம், வாத்திசாரம், மூலமூலம், கபதோஷம், இரகதபேதி, கால அசதி இவை நிவிரத்தியாம். ஜடராகுகினி வளரும

96 கருவேப்பிலை —இது வெருவாசனையுள்ளது இதனால் அரோசகம், சித்தபேதியாலவரும் வயிற்றுச்சல, புராதனகரம், பைத்திய தோஷம் ஆகிய இவைபோம் இதை வரசனையினொருட்டு இரஸம், குழம்பு முதலிய எல்லாப் போஜன பதாரத்தங்களுக்கும் உபயோகிப்பதுண்டு

97 காதலையிலை.—இது காதாமந்தம், இருமல், நமைச்சல, மத்ரோகம், அக்கினிமாந்தம், திரிதோஷம், உட்குத்தல், விந்து நஷ்டம், இளைப்பு ஆகிய இவைகளை விலக்கும் அறிவைச் சுத்தப்படுத்தும்.

98. பசுமுள்ளை —இது அரோசகம், வீக்கம், கபம், கரப்பன இவைகளை யுண்டாக்கும் ஆனால் வாததோஷம், அக்கினிமந்தம், மயக்கம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

99 முகடடை—இது வாதகோபம், கபதோஷம், பிரமேகநீர், தினவு, சொறி, சிறு சிரங்கு முதலியவைகளை நீக்கும் மலத்தை யிறக்கும்

100 பொன்முகடடை—இது வாதவளி, மயசகம், ஆமம், நமைச்சல, உட்குடு இவைகளை நீக்கும் இதனால் உணவில மணமுண்டாம்

101 வெந்தயக்கீரை—இது வயிறுபுடிபுடி, அககினிமந்தம், வாதகோபம், சபம், காசம், அரோசகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

102 கொத்துமல்லிகீரை—இதனால் வாத அரோசகமும், பித்தவருக்கமும் பித்தநாடும் போம் சுகலேம விருத்தியாம்.

103 முகோக்கீரை—இது காசகர, கப, நீக்கிப் பசியையுண்டாகும்.

104 பொன்னாங்காணிக்கீரை—இதனால் அழியாயப் பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல, கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகசுகுடு, பிஸீகம், மூலரோகம் இவை போம் தேகம் பொறாயலாம்

105 மணத்தக்காளிகீரை—இது நாபுண்ணையும், வேககாடடையும், நாபிரணத்தையும் ஆற்றும்

106 அகத்திக்கீரை—இதனால் இடுமருந்தும், பைத்தியதோஷமும் நீங்கும். கடுவனும், வாயுமும் உண்டாம். போஜனம் சீரணமாம், சுரஹரம் மலமிறங்கும் இதன் இரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான்காமுறை சுரமும் விடடுப்போம் வாயிரணத்தை ஆற்றும்.

107 அகத்திபூ—இதனால் சுருட்டுப்புதை, வெயில, உஷ்ணதிரவியம் இவற்றால் உண்டான பித்தநாடும், பித்த அமுலும் நீங்கும்

108. வெப்பம்பூ—இதில் நாடசென்ற வெப்பம்பூ சநிமூசசை, நாத்தோஷம், வாந்தி, அரோசகம், நீடித்தவாதம், ஏபபம், மலக்கிருமி இவைகளை நீக்கும்

109 வாழைப்பழம்.—இது உடம்பை வெளுக்கச் செய்கின்ற சோபரோகம் பித்தப்பிணிகள், மதநோய், மூசசை ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

110 பேயனவாழைப்பழம்.—இதனால் பித்தரோகமும், உட்குடும் நீங்கும் வாதாதிக்கமும், மிகுஞ்சிசியும், சரியாக மலமிறங்கலும் உண்டாகும்.

111. மொந்தனவாழைப்பழம்.—இதனால் அககினிமந்தம், உடல் வலியுடன் பாரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷ தாகம் இவையுண்டாம். அனலியும் புத்தியின் வலிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாதி, உளவாட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளிகடும் ஆகும்.

112 சேவவாழை, 113. வெளவாழை, 114. இரசதாளி.—இம்மூன்றும் நோயாளிகடும் உதவும். அல்லாமலும் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைத்

தரும், 115 அகேத்வாழை, 116. மலைவாழை, 117 பச்சைவாழை, 118. கருவாழை,—இந்நான்கிலு கருவாழை நனமையுத்தரும். இவ வகை வாழைப்பழங்களில் ஒன்றும் வாத்தோடுகடகு உதவாது. ஆனால் போஜனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

119 நவரைவாழைப்பழம்.—இப்பழத்தால் மந்தம், தினவு, வாத்த கபம், கரப்பன ஆகிய இவை அதிகரிக்கும்.

120 பலாப்பழம் —இது இனிப்புள்ளது. வாத்த பித்த கப தொக தங்கையும, கரப்பனையும், முன்பிலலாத பிணிகளையும், உண்டாகுகும்.

121 மாம்பழம் —இதை உண்ணில் நமைச்சல, மாம்பெரிச்சல, கண்ணோய், கருங் கரப்பன, கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும் பசி நீங்கும் சுகநிலைப் பெருக்கத்திற்கும் அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்

122 நாவற்பழம் —இதற்கு நாகப் பழமென்றும் பெயர். இதனால் அக்கினிமாந்தம், சரீரநோய், சித்தவாதம், கடுவன, கடுததல் இவையுண்டாம் அதிகரிக்கும், வெப்பமும், தாசமும் நீங்கும் இதில் வேள்கை நாவற்பழம் இரத்ததாதுவையும் நக்கில் தாதுவையும் உண்டாக்கும் உள் வெப்பத்தை நீக்கும்

123 சம்புநாவற்பழம் —இதனால் வாத்த உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், நோஷத்தால் பிறந்த தாகரோசம் இவை நீங்கும்

124 நாரத்தம்பழம் —இது பித்த குணம் நோகத்தை நீக்கும் பசி தீபனத்தையும், சுகநிலை விரித்தியையும் உண்டாக்கும்

125 சாதிநாரத்தம்பழம் —தாகம், அருசி, வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

126 கோளிஞ்சி நாரத்தம்பழம் —பிரமேகநேகத்தை யுடையவாது நாவரட்சியைத் தீர்க்கும்

127 கிச்சிலிப்பழம் —இது மதுமாயிருந்தால் தாகம், வாந்தி இவைகளை நிறுத்தும் அல்லாமலும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாய்ப் போக்கும் புளிப்பா யிருந்தால் சித்த இருமலையுண்டாகும். இதை இருமலாயிருக்குங் காலத்திலு புசிக்கலாகாது அன்றியும் குடகு கிச்சிலி என்று மறநெருஞ்சாகியுண்டு இதில் சிலசாதிபெரிதாகவும் சில சாதி அதிக சிறிதாகவும் இருக்கும் இது நேகநிற்கு அதிக ஆரோக வியத்தை யுண்டாக்கும் காகாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம் இதன் இரகம் சுரத்தைக் கண்டிக்கும் சில ஔஷதங்களுக்கும் உதவும்.

128 கோய்யப்பழம் —இப்பழத்தினால் திரிதோஷங்களும், தலைம யக்கமும், அரோசமும், வாந்தியும், வாந்திற்றுப்பலும், கரப்பனும், பேதியும், வீரியமும் உண்டாம் மந்தம் விளைவிக்கும்

129. இளநீர் —இதனால் வாத்தோபம், பித்ததோஷம், வெப்பம், தேகபரிப்பு, கீபாதிக்கம், பயித்திய கோபம், வாந்தி, அதிகாரம் இவை

நீங்கும். மனததெளிவு, நேத்திரத்துலககம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப்பெருக கம், மலப்போக்கு இவைகளை உண்டாக்கும் இது உஷண சீதளத்தை யுடையது

130 பன்னீர் —இது சொறி, கிரங்கு, தாபம், காசம், இவைக ளைப் போக்கும் நல்ல மனததையுங் கொடுக்கும்

131. மல்லிகைநீர் —இதனால் கோழை, கணமயக்கம், தேகஉஷ ணம், குனியம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்

132 தாழ்மீர் —இது தீபாதி யகநினியைத்தரும், அலலாமலும் சிரத்தாப் ரோகம், நீரேற்றம், கபாதிக்கம், இருமல், சலிக்கின்ற ஸாத கோபம் இவைகளைப்போக்கும், சரீரத்தில மினுமினுப்பை உண்டாகும்,

133 சாமை —இதனால் தாகம், பிரமேகம், மகாவாதநோய் சோபாரோகம் இவை நீங்கும் தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்

134 சவவரிசி —இதனால் பிரமேகம், அஸ்தி சிராவரோகம், வெண மேகம், உதிரமேகம் இவை போம் சுககிலமும் உண்டாகும்

135 துவரை —இது இலங்கன முடிவிற சோககிற பஞ்சமுஷ்டித் தாரக * பத்தியத்திற்கும், உப்பிலாப் பத்தியத்திற்கும், சுரத்திற்கும், சநநிக்கும், பஞ்சணையே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சகதியிலலாமல் மிகமெலிந்தவாக்கும் உதவும்

136 கடலை —இது வயிற்றுப்புசம், பித்ததாசம், குடல் நோயு டன கூடிய கிராணி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாக்கும் நனமருந்து முரிகும்

137 முந்திரிப்பருப்பு —இதனால் உருசி, பித்தவாத தொநதம், தாது விருத்தி, அசுகினி ஆகிய இவையுண்டாம்

138 நிலக்கடலை —இது வெகுருசிகரமானது பித்தத்தையுன டுபண்ணும் அலலாமலும் வாந்தி, அரோசகம், சுரம், இவைகளையும் உண்டாக்கும் ஆதலால் இதைப் புசியாம விருத்தலே உத்தமம்

139. மஞ்சள் —இது கைப்பு காரரசுகளை யுடையது உடலைப் பொற்சாயலாக்கிப் புலால் நாற்றத்தை நீக்கும் இதனால் புருஷவசிய மும் பசியுமுண்டாம் வம்நம், பித்த கபவாத தோஷங்கள், தலை வலி, சலதோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகைவலி, வீக்கம், வண்டுகடிவிஷம், பெருவீரணம் இவை போம் இம்மஞ்சளானது மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள் என இருவகைப்படும்.

* பஞ்சமுஷ்டித்தாரகபத்தியமென்றால் —நீடித்து வண்கனஞ்செய்து, அதன்முடி வில் திரிதோஷவிகாரம் அதிகரிக்காமலும், ஆயாச முண்டிபண்ணுமலும் இருப்பதற் காகத் துவரை, உருந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சையரிசி இவ்வைவற்றையும் துவைக்கஞ் ஓவ்வொரு முஷ்டி அநாவது பிடி எடுத்ததைத் தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடி நது ஒரு பாததிரத்தில போட்டு அதில் இரண்டுபடி ஆறறுசசுலம் விட்டு எட்டிலொரு பஞ்சாக்க காய்ச்சி, அந்தச் சலத்தை அல்லது கஞ்சியை லாகனம் செய்த நோயாளிக ளுக் கொடுப்பதேயாம்

140 மரமஞ்சள —இதனால் மூலநோய், அரோசிகம், கணச்சுரம், உட்சுரம் ஆகிய இவைகள் விலகும்.

141 கஸ்தூரிமஞ்சள —இதனால் பெருவிரணம், கரப்பன், கிருமி ரோகம், அக்கினிமந்தம் இவைபோல விரியமும் அறிவும் விருத்தியாம்

142 பெருங்காயம் —இது காரம், கைப்பு எனலும் ரசங்களை யுடையது இதனால் தந்த ரோகம், தந்தமூல, ரோகம், சாப்பவிஷம், தேளவிஷம், கிருமி, அஜீரணம் வாதாதிகம், யோனிரோகம், சூதக வாயு, என்வகைக்குணம், உதரரோகம், சூலை, கபநோய், குடைச்சல இவைகெடும் அன்றியும் வயிற்றில் இரத்தக் கட்டி யிருந்தால் அதையும் கரைக்கத்தக்க சகதியுள்ளது. இதை அதிகமா யுபயோகித்தால் மயக்கத்தால் தீலச்சுற்றல், அதிகதாகம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

143 கஸ்தூரி —இதனால் தலைநோய், கபந்தமூலம், சன்னி, சுரம் இவைபோல தேக்கசவுகநியம், தேஜசு, மாதாக்கு நாதவிருத்தி, வண்மை இவையுண்டாம்

144 பெருஞ்சீரகம் அல்லது சோம்பு.—இதனால் வாயினியோனி ரோகம், வயிற்றுவளி, சுரம், அசீரணம், வயிற்றுப்புசம், நுரைத்தகப் இருமல், சீலீகம், சுவாசம், தொனிக்கத்தவாதம், துமமறபீரசம் இவை போகும்

145. கருஞ்சீரகம்.—இது மண்டைக்கரப்பன், விரணம், சிராய்ப் பிரச்சரோகம், உட்குடு, சிரநோய், கண்ணோய் இவைகளை நீக்கும்

146 காட்சேசீரகம் —இதனால் உள்ளங்கைக் கரும்புள்ளி, பிரமேகம், பைத்தியம், வாதகுணம் இவை போல குளிர்ச்சியுண்டாம்.

147 பிளப்புச்சீரகம்.—இது நங்காப் பைத்தியம், வாதகோபம் இவைகளை நீக்கும் சரீரத்திற்கு அழகை யுண்டாக்கும்.

148 புளி —இது அபதயமானது மந்தபுத்தி, உடம்புதல், சந்திபாத சுரங்கள், அங்கசலன் வாதம், தாதுபுஷ்டி மத்திபம், திரை, நரை, இவைகளை யுண்டாக்கும் வாததியும், பித்தரோகமும் நிவர்த்தியாம்.

149 மிளகாய் —இதனால் இரசதமூல மூளையும், ஆஸனக்கடுப்பும, விரியவிருத்தியும் உண்டாம் அருசி, வயிற்றுநோய், வாயு, வயிற்றுப்புசம் இவை நீங்கும்

150 உப்பு —இது உஷ்ணவாதம், கண்டவாத ரோகினி, ஆமந் திரண்ட வலலைக்கட்டி இவைகளால் விலகும் இது உப்பின் பொதுக் குணம்

151 கறியுப்பு அல்லது வீட்டுப்பு —இதனால் அஜீரணம், வயிற்றுப்புசம், வாதாதிகம், வாதகபம், நிரடைப்பு இவைபோல, பசியும் சமாகினியும் விருத்தியாம்

152 அபபளாக்காரம்—இதனால் வாதக குடலவிருத்தி, கீலவீக கம், மகாவாதம், கபாதிக்கம், வயற்றுப்புசம், வாதகுணம் முதலியவைகள் நீங்கும்

153 கடுகு.—இது காரரஸமுள்ளது நமைச்சல, உடலவளி இவைகளைக் கண்டிக்கும் கிருமீஹரம், சிலேஷம்நாசகம் இவைகளை யுண்டாக்கும் இதை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால், அந்த விடத்தில் கொப்புளங்க ளுண்டாகிப் புண்ணு வராததைக் கண்டிக்கும் இந்நக கடுகானது செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாயக்கடுகு என நான்குவகைப்படும்

154. செங்கடுகு —இது தலையிடிப்பைத்தரும் இருமல, பிரசம், கோழைக்கபம், பைத்தியம், காணுவிஷக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல, முடம், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாதஜோஷம், குழம்பிய உமிழ்நீர், கிராணி, வயிற்று வளி, திரிதோஷம் இவைகளை விலக்கும் சுகப்பிரஸ வத்தைத் தரும்.

155 வெண்கடுகு —இது கந்தகிரகம் முதலிய 12 பாலகிரகங்கள், தேவபூத முதலிய 18 வகைப் பூதங்கள், மகா சாப்பவிஷம், வண்டு முதலிய விஷக்கடிகள், பங்குவாதம் இவைகளை நீக்கும்

156 சிறுகடுகு —இது விஷம், சிலேஷம்நோய் மூச்செறியச் செய்கின்ற வயிற்று விமமல இவைகளை நீக்கும். சருமம், இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய இததாதுக்களில் வாயுவிலை பிறக்கின்ற பிணிகு விரணம் உண்டாகும்படி பூசுகிற லேபனச் சிகிச்சைகளுக்கும் ஆம்

157 நாயக்கடுகு —இதனால் சூதகவாடி, வாதசோணிதம், வாதக்கபெடி, குணம் இவைபோம் இப்புகையால் பூதபைச்சாசங்கள் விலகும்

158 கொத்தமல்லி லீரை—இது துவாப்பு கைப்பு என்னும் இரண்டு ரசங்களையுடையது. அக்கினி விருத்திகாரி உட்குடி, நரிாசுரம், பைத்தியவேகம், அசீரணம், வானதி, விககல, நாவாட்சி, க்ஷீணக் ககிலம், பெரும் ஏப்பம் இவைகளைப் போக்கும்.

159 இலவங்கம்—இது காரரஸமுடையது. இதனால் பித்த சோபம், அதிசாரம், உதிரக்கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல, க்ஷீணவிந்து, செவிநோய், கண்ணிறபூப்படலம் இவைபோம் மலக்கட்டும் செளகியமும் உண்டாம்.

160 இலவங்கப்படை.—இது காரரஸமுடையது. தாது நஷ்டம், அதிசாரம், பற்பல விஷங்கள், வாயுவை யதுசரித்த வாதம், தேவ பூதமாகிய கிரகங்கள், சிலந்திவிஷம், பாம்புவிஷம், சுவாசக்ரம் முதலிய நோய்களை விலக்கும்.

161. ஓமம் —இதனால் குளிர்ச்சகரம். இருமல, அஜீரணம், வயிற்
அபபுசம், அதிகாரம், குடவிராசசல, ஜுசனக்கடுப்பு, சீதபேதி,
சுவாசகாசம், தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், குய்யரோகம், ஆகிய
இவை விலகும்.

162. கசகசா —இதனால் தினவு, கிருமி, சித்தரத்தக்கழிச்சல,
அதிகாரபேதி, ஜலதோஷம், நித்திராபபங்கம் இவை போம். தேகத்
தில அழகு, கார்தி, சுக்கிலம் இவை விருத்தியும்

163 கோடடைப்பாகு —இதனால் கோழை, மலம், மலபாயி
னது அடித்தட்டிநீருக்கும் கிருமி இவை நீங்கும் சாரோய்யுட
யவாகும் ஒளஷதம் சாபிடடவாகும் வாயிலபோடடுக்கொள்ள
உதவும் அக்மராயத் தினமூல சோபரோக முண்டாகும்

164 களிப்பாகு —இது நெஞ்சிற கோழையும், அதிகாரம், மன
மகிழ்ச்சி இவைகளை உண்டாக்கும் பித்த அருசி ஒழியும்.

165 சிறுநாகபு —இது ஆண்குறியால் விழுகின்ற வெள்ளை,
மாரக்க நப்பிய ஆவிருதவாதம், காசரோகம் இவைகளைப் போக்கும்

166 கடுகெண்ணெய் —இது வெகு குடானது குனம், இரகத்
பித்தம், குஷ்டம், வாதம், கபம் முழுவதும் விரணம், குதநல அலலது
சூலமுதலிய பிணிகளை நீக்கும்

167 கலப்புநெய் —இதனால் சுக்கில விருத்தியும், தீவனமும் உண
டாம் பித்ததோஷமும், தேகக் கொதிப்பாலாகிய பித்த சுரமும்
போம் சரீரத்திற்குப் பலன் உண்டாம்

168 வெள்ளாட்டுநெய் —இது சிலேஷமாதிகததையும், வாத
கோபததையும் போக்கி, சரீரத்தை வளர்ப்பது மனதிக கண்ணுக்கு
ஒளியையு முண்டாக்கும் பத்தியத்திற்கு குதவும்

169 வெள்ளாட்டுவேண்ணெய் —இது சுரரோகம், பித்தம், கரப
பன ஆகிய இவைகளை நீக்கும் பசியை உண்டாக்கும்.

170 வெள்ளாட்டுபால் —இதனால் வாதபித்த தொகதம், சுவாச
ரோகம், சீதபேதி, கபதோஷம், விரணம், வாதவிக்கம் இவை நீங்கும்
நல்ல பசியுமுண்டாம்

171 வெள்ளாட்டுதேயிர் —இதனால் அதிக முஷண முண்டாம்.
அதன் ஏடால் மந்தம் விளையும் மோரினால் பிரமேகம் நீங்கும்.

172 புடலங்காய் —இதனால் சுக்கிலம், கபம், பைத்தியம் இவை
கள் அதிகரிக்கும்

173 பன்றிப்புடலங்காய் —கரபபன, சொறி, சிவங்கு, சீதளம்,
இவைகளை முண்டாக்குவது மனதிக காணக்கடி, சிலநதி, சாப்பமுத
லியவைகளின் விஷங்கள் இறங்கியதாயினும் உடனே ஏறச்செய்யும்.

174. வெண்டைக்காய்—இதனால் கிராணி, பேதி, சீதரகநாதிசாரம், சிலேஷம்வாதம், வாய்க்கு உருசி ஆகிய இவைபுண்டாம

175 பறங்கிக்காய் அதாவது பூசினிக்காய்—இது அனலாலவரு' அழற்சியையும் மிகு பித்தத்தையும் நீக்கும் நல்ல பசியையும், கப, தையும் விளைவிக்கும்

176 குழிப்பறங்கிக்காய் அதாவது கோடைப்பூசினி.—வாதக்கடுப பவிருத்தி, வாதசூலை, அககினி மந்தம் இவைகளை புண்டாக்கு இதனைக் குளிராச்சி எனபா.

177 கலியாணப்பூசினிக்காய்—இதுவே பெரும்பூசினி. இதனால் பித்தம், உட்காச்சல, சாரமேக மூத்திர கிரிச்சாரம், இடுமருந்து, பித்தக் சுரம், அஸ்திசுரம், பேயச்சொறி, பிரமேகம் இவைபோம். வாதாதிக்கியமாம்.

178 அத்திகாய்—இதனால் பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர வெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போகும் மலங்கழியும்

179. புளியங்காய்—இதன் பிஞ்சானது சோாதலையும், பித்தத்தையும் நீக்குவது நவிர வாததோஷத்தையு முண்டாக்கும் இது காப பலதீர்களுக்கு விருப்பமாம்.

180 மரியங்காய்—இதுவே புளிமாவகாய் இதனால் வாய்க்கசப்பு, அரோசகமும் நீங்கும் இது சுரரோகிகளுக்கு உதவும்.

181. எலுமிச்சங்காய்.—இது திரிதோஷம், வாதசிலேஷம், சூலை, சாததி குணம், இடுமருந்து, பித்த உஷ்ணம் இவைகளைப் போக்கும் இதில் கொடியெலுமிச்சங்காய் வாங்கி, பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த அருசிரோகம் இவைகளை நீக்கும்

182 எலுமிச்சம்பழம்—இப்பழத்தால் மலபந்தமுண்டாகும் தாகம், நகச்சுற்று, யாணைக்கால், உன்மாதம், பித்தம், கண்ணோய், காது வலி, வாந்தி இவை நீக்கும்

183. பச்சையிலகாய்.—இது வெண்மீளகாய், கருங்குண்டியிலகாய் ஊசியிலகாய் என மூன்று வகையுள்ளது

184 வெண்மீளகாய்.—வாதகோபத்தை நீக்கும்

185 கருங்குண்டியிலகாய்.—உஷ்ணத்தை புண்டாக்கும்.

186. ஊசியிலகாய்.—அதிக காரமுள்ளதாகிச் சீதபேதி, மூத்திர ககிரிச்சாரம், மூலம், குதநெகிழ்ச்சி ரோகம் இவைகளைப் புண்டாக்கும்

187. பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு —இது பிரமேகம், வெள்ளைவிழல், சுரம், மூலம், ஆகிய இவைகளைப் போக்கும் இதனால் கேகம் பூரிக்கும்.

188 காருக்கருணைக்கிழங்கு —இது சிலேஷம்ரோகம், வாதநோய், இரத்தமூலமுனை, அககினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும் மிருக பசியை

யுண்டாக்கும். காறு கருணைக்கிழங்கு.—இது கரப்பன், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாக்கினி, கபக்கோழை, நமைச்சல ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தை நீக்கும்.

189 கங்குலக்கிழங்கு.—இதனால் வாதப்பிரமேகமும், முளை மூலமும், சுரதோஷமும் போய் மிகுபசியும் கரப்பனும் உண்டாம்.

190 மாகாளி அதாவது மாவலிக்கிழங்கு —இது உட்கூடு, பித்த கோபம், சிலேஷமநோய், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும் ஜட ராகினியை வளர்ப்பிக்கும் இக்கிழங்கை விசேஷமாய் ஊறுகாய் க்கு உபயோகப்படுத்துவார்கள் இதைப் பருகினாலுரி என்பா

191 காயவள்ளி அல்லது வெற்றிலைவள்ளிக்கிழங்கு.—இது வாத ரோகத்தையும் சரீரத்தின் மேலுள்ள பெரியசிறிய விரணங்களையும் உண்டாக்கும் இதை உஷணசாந்தியெனப்பா

192 கொட்டிக்கிழங்கு —இது தேமல, பிரமேகம், தேக்ககடுப்பு, உட்கூடு ஆகிய இவைகளை நீக்கும் இதனைக் குளிராச்சி என்பா இதை ஁லத்தில உபபிட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாகக் கெய்யில் வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு

193. தாமரைக்கிழங்கு —இது நேத்திர ஁ளியையும், குளிராச்சி பையும் தரும் பித்தகாசம், புமஸ தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

194 சிறுகிழங்கு —இதைப் பொடிச்சிழங்கென்றும் சொல்வது ஁ண்டு இக்கிழங்கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டுமே உண்டாகின்றது இது வெகு ருசிகரமானது

195 கருணைக்கிழங்குததண்ணீ —இது பத்தியத்திற்கு மிக உபயோ கமானது மல்லாமல் மூலரோகம், கபக்கோபம், மேதோதாது விருத்தி இவைகளை நீக்கும் ஜீரணம், பசி இவைகளை யுண்டாக்கும்

196 புளியங்கொழுந்து.—இது மிகுந்த வெப்பமுள்ளது இத ஁லை அழிந்தவிரணம், சோபாரோகம், பாண்டிரோகம், சிவந்த கண் ஁ரைய இவை நீங்கும்

197. மரியங்கொழுந்து.—இதனால் அரோசிகம், வாயிற சலமூதல, வாதநி, இரகதாதிசாரம், சீதபேதி ஆகிய இவைகள் போய்

198 வெற்றிலை —காரமுள்ள வெற்றிலையை உபயோகிப்பதனால் கபம், சீதளம், காணகடியின் தூக்குணம், திரிதோஷ கோபம் இவை ஁ழியும்

199. கம்மாறுவெற்றிலை.—ஜலதோஷம், சிரோபாரம், சந்நி, மந தாக்கினி, வயிற்றுவளி, உப்புசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்

200. புதியன.—இதனால் அருசி, வாதநி, மந்தாக்கினி, இரகததா துவினமுகஞ், மலப்போககு இவை நீங்கும். போசனமும் செல஁ம்.

201. வள்ளைக்கீளை —இதனால் வாதகோபம் நீங்கும். முலைப்பால் பெருகும் இளம் வள்ளைக்கீளையால் பித்தாதிக்கம் போம்.

202 பூசினி அல்லது பறங்கியிலை —இதனால் பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், அதிதாசம், சரீரப்படபடப்பு, கிருமி இவைகளுண்டாம்

203 அருக்கீளை —இது சுரம், நடுக்கல், சநநிபாதம், கபரோகம், வாதநோய் இவைகளைப் போக்கும் தாது விருத்தியாம்

204. வாழைப்பூ —இது இரத்தமூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பித்தம், கபம், வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், கைகாலெரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் சுககிலவிருத்தியைத் தரும்

205. ஆவாரம்பூ —இது பிரமேகநீர், வறட்சி உடம்பிறப்பூத உப்பு, கற்றாழைநாற்றம் இவைகளை நீக்கும் அனறியும் தேக்கதிறகுப் பொற்சாயலைத் தரும்

206 சீமை அதிப்பழம் —இது உஷணசீத முளளது இரத்தவிருத்தினாயும் தேகபோஷணையையும் தரும் சுரவெப்பத்தையும், சீரணமலத்தையும் நீக்கும் இதற்குத் தசையத்திப்பழம் மென்மையா

207 மாதுளம்பழம் —இது சந்தேகம் நீங்க நினைப்பையும், பேசை ஒழிக்கின்ற சநநியாசரோகம், வாதநி, கபம், மிகுதாசம், மலட்டு வியாதி, பித்தம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் மேலும் அப்பழத்தைத் தினப்பதனால் வாயநீர்ச்சுராப்பு, கசப்பு, வாதநி, வீக்கல், மந்தம், சுரம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, தீராமயக்கம் இவை ஒழியும் வெடித்த அந்தப்பழத்தைச் சுககிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில வடிகட்டிக் கறகண்டு சோத்து இரசத்தைச்சாப்பிட, உஷணம் ஒழிந்து சரீரம் குளிர்ச்சியடையும்

208. கோமட்டிமாதுளம்பழம் —இது அரோசிசம், பித்தம், சிலேஷமதோஷம், கூடியரோகம் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பு மாதுளம் பழத்தின் ரஸத்தால் கண்ணிறகு மை செய்வதுண்டு

209 அன்னசிப்பழம் —இதற்குப் பூநகாமம் பழம் அல்லது அன்னதாமம் பழம் எனவும் பெயர் இதனால் பிரமேகவெள்ளை, வாதநி, பித்தம், தாசம், தலைநோய் இவை போம் அழகுண்டாம்

210 புழுங்கலரிசி —இது குழந்தைகள், வருந்துகின்ற வாதரோகியர், அருமப்பதிய முளளவா இவர்களுக்குத்வும் ஆனால் உடலுக்குறுதியிலை

211 கேழ்வரகு அல்லது ஆரியம் —இதற்குப் பஞ்சநகாங்கி என்றும் பெயர் இது சுத்த வாதத்தையாவது, பித்த வாதத்தையாவது, பிறப்பிக்கும் இதைக் கேப்பை என்றும், இராகி என்றும் சொல்லுவதுண்டு

212 வரகு —மூச்செறிகின்ற சுவாசம், இதைச்சோந்த சில நோய்கள் படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

213. கம்பு.—இது நமைச்சலையும், சிரங்குகளையும், விரியத்தையும் உண்டாகும் சரீரவெப்பத்தை நகரும் குளிர்ச்சி எனப்பார்க்க

214. செஞ்சோளம்—இதனால் அற்பகிரந்திகள், விரணங்கள், மந்தரோகம், கரப்பன் இவைகள் அதிகரிக்கும் சரீர அழகும், பசியும் விலகும்

215 கருஞ்சோளம்—இது நமைச்சல, கிரந்தி, விரணம், அயாவு இவைகளை யுண்டாக்கும் மாறு நிறமான அழகைத் தரும்

216 பட்டாணி—இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும் பலத்தையும், அதிகமாய் உபயோகித்தால் பேதியையும் உண்டாக்கும் இது பட்டக்கடலை என்றுஞ் சொல்லப்படும்

217 மொச்சைக்கோட்டை—இது திரிதோஷங்களையும், இரைச்சலைத் தருகின்ற ஆவிருத வாயுவையும் உண்டாக்கும் இதை அவரை என்றும் மொச்சை என்றும் சொல்லுவதுண்டு

218 தட்டைப்பயறு—இது அககினி மந்தத்தையும், சநிபாதத்தையும் உண்டாக்கும் இதில் வேண்பயறு ஒடுவாதத்தையும் கரும்பயறு சிலேஷம்வாதத்தையும், பங்குவாதத்தையும் விலக்கும்

219 சிறுபயறு—இது கபகோபத்தையும், ஸாதபியத்தையும் அரோசகத்தையும் விளைவிக்கும் பித்தவாதத்தை யுண்டாக்கும் இதற்குப் பணிப்பயறென்றும் பெயர்

220 கொள்ளு அல்லது காணம்—இதனால் பிஜவாயு, பித்தகுணம், பைத்தியம் இவையுண்டாம் வாதவளி, நீரேற்றம், நளிர்சுரம் இவைபோம் மருந்தை முறிகும்

221 பனைவெல்லம்—இது வாதபித்த தொந்தம், சிலேஷம் தோஷம், சநி பாதம், வாதகுணம் இவைகளை நீக்கும்

222 ஈசம்வெல்லம்—இதனால் புத்தகிந்தம், சிலேஷம்வாதம், உளவிற சிதளம், பித்தகோபம், திமிர்வாயு இவையுண்டாம்

223 தேன்னம்வெல்லம்—இதனால் செரியாமந்தம், வீசகம், நீரேற்றம் இவை அதிகரிக்கும்

224 பனங்கற்கண்டு—இது மேகசுரம், நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணதாகம் இவைகளை நீக்கும்

225 எருமைப்பால்—இது மதுர ரசமுடையது திமிர் வாயுவையும் தூக்கத்தையும் அதிகரிக்கும் தெளிந்த புத்தியின் கூமையையும், நல்லமருந்தின் குணத்தையும் கெடுக்கும் உடலைப்பருக்கச் செய்யும். அதிகமாய் உபயோகித்தால் வயிற்றுப்புசும் உண்டாகும். பலகாரி பித்தஹரம்

226 எருமைததயிர்—இது இனிப்பு துவாப்பு இரகங்களையுடையது உருசிகீரமும் பித்தஹரமுமானது கொஞ்சம் புளிப்பாயிருந்

தால் சீரணகாரி காமாலையைப் பரிகரிக்கும் தூக்கத்தை அதிகப் படுத்தும். அதிகமாய்ப் புசித்தால் வயிற்றைப் பெருக்கச் செய்யும் இருமல், உப்புசம், இரத்தக் கெடுதி, சேரம்பல் இவைகளை யுண்டாக்கும்

227 எருமைவேண்ணைய —இது இனிப்பு, துவாப்பு ரசங்களை யுடையது. பித்தஹரம் இதன் மறமக குணங்களெல்லாம் இதன் தயிரை யொத்தது

228 எருமைநெய் —இதனால் அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவைகள் மத்திபமாம் வாதபித்த தோஷம், கரப்பன் இவையுண்டாம்

229 கத்தரிககாய —இது பித்தத்தால் வந்த கபத்தை நீக்கும் தொத்துச் சொறி, சிரங்கு இவைகளை அதிகப்படுத்தும் அதன் பிஞ்சு திரிதோஷத்தை விலக்கும் முகிழ்விரியாத பிஞ்சு சுரம், பித்ததோஷம், கபம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் மலம் இளகும் குரல்தொனி பலக்கும்

230 அவரைக்காய —இதில் வீராமுத்திராத வேளையைவரைபிஞ்சு வாதாதி முததோஷம், வீரணம், சுரம், விழிக்குள் முதிர்ந்த சிலேஷம் பிலலம் முதலியவைகளை நீக்கும் இது இரப்ப போசனத்திற்கும் மருந்துண்பவாக்கும் உதவும்

231 கோட்டையவரைக்காய —அதாவது வித்தாமுதிர்ந்த அவரைக்காய அருசியையும், ஒளஷத் நனமையையும் நீக்கும் அக்கினி மாந்தம், அதிசாரம், சரீரபஞ்சு, வாததோஷம், சிலேஷம்கோபம், குத்தல் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

232 வாள்வரைக்காய —இது பித்தாதிக்கம், வாரதி, அருசி, குதி வாத ரோகம், வாயச்சுரப்பு ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

233 மோசசைக்காய —இது திரிதோஷங்கள், தொனிக்கத்தவாதம், க்ஷீணமலம் இவைகளை விருத்தி செய்யும் மிகுந்த சூட்டைத் தணிக்கும்

234 பீகங்காய —இதனால் சித்தமும், பித்தம் தனமாத் திரைக்குமேல் மூன்று பங்கும் அதிகமாம் வாதகபங்கள் தத்தம் நிலை பிசுதும்

235. முருங்கைக்காய —இது அஸ்திசுரம், கிருமி இவைகளைப் போக்கும் வெகு ருசிசுரமானது வாயுஹரம் விஷத்தைப்பரிகரிக்கும் உஷணவிருத்திகாரி பத்தியத்திற்கு உதவும் கபத்தை நீக்கும் தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும்.

236 சுரைக்காய —இது உஷணமானது இதனால் வாதபித்தம் அரோசகம், பிலீகரோகம், ஆமம், மாப்புநோய் இவையுண்டாம் உட்குடி நீங்கும்.

237 உருளைக்கிழங்கு —இது உருசியானதும் அஜீரணம், வாயு, இவைகளை யுண்டாககுவிதம் மனவிச சாவகாசமாயச சீரணமாகும்

238 மரவள்ளிக்கிழங்கு —இது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும், அக்கினி மாந்தத்தையும் உண்டாகுகும்

239 பெருவள்ளி அதாவது ஆளவள்ளிக்கிழங்கு.—இதனால் வாத மூலம், வாதுகுணம், அகநினிமந்தம் இவை யுண்டாம்

240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு —இது மந்தம், கிரபபன, சிலேஷ்மசிரு ததி, முரீமூலம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாகுகும் இதனால் உதராக கினி கெடும்

241 முளளங்கிக்கிழங்கு —இதனால் வாதப்பிணி, கரபபன, வாரிற் றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்தியோய, இருமல், கபம், தலைவலி, நீரோற்றம், பலநோய், பறசிலந்தி, குணம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு இவை போகும்

242 பனங்கிழங்கு —இது அஸ்திசூடு, பித்தமேகம் முதலிய மேகங்களும் போம் குளிர்ச்சி, விடப்பு இவைகளை உண்டாகுகும்

243 வெங்காயம் —இதனால் தேக உஷ்ணம், சிரங்கு, மூலம், இர தபித்தம், நாகுச்சம், நாகம், உஷ்ணப்பதி இவை நீங்கும் அக கினிமந்தம், சந்திரபாதம், இருமல், வயிற்றுப்பல் இவை விருத்தியாம்

244 வெள்ளைப்பூண்டு —இது சன்னி, வாதரோகம், சிலேஷ்மசிர ஸதாபம், வாய்பாட்டு, நீரோற்றம், சீதபேதி, இவைகளை நீக்கும்

245 முருங்கைக்கீரை —இதனால் அகநினிமந்தம், உட்கூடு, தலை நோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோர் ஆகிய இவை விலகும்

246 சிறுக்கீரை —இது கண்டுகைச்சலாலான நெத்திரநோய், கா சம், படலம், பாதாசவேகம், விரணம், முததிரக்கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்தநோய், நாயி பாஷாணம் முதலிய விஷங்கள் ஆகிய இவைகளைப் போகுகும் அழகுண்டாம்

247 கலவைக்கீரை —இது வாதபித்த கபதோஷங்களை யும், மலச சிக்கலையும், குடல்வாதத்தையும் போகுகும் பதமயத்திரகாம்

248 ஆரைக்கீரை —இதுவே நலலகுவையும் நாலிதழுமுள்ள நீரா கைக்கீரை இது பித்தநோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தப் பிரமேகத்தையும் நீக்கும்

249 பசரைக்கீரை —இது அதிக சுவையுள்ளது புணர்ச்சியில் இச்சையை யும், கபத்தையும் பெருகுகும் தாகத்தையும் குட்டையும் தணிகுகும் மலத்தை யிளகுகும்

250 புளியாரை —இதனால் பித்தமயக்கம், வாத கப மிசிரம், மூல வாயு கிராணி, ரத்தமூலம் இவை போம்

251 புளிச்சிறுக்கீரை —இது சினுபகிருமல், மந்தம் இவைநீங்கும். காய்சித்தி, புணர்ச்சியிச்சை, விரியவிருத்தி இவற்றை உண்டாகுகும்

252 புளிப்புக்கரை —இது வாயநேரம், அருசி, சீதளம், இரத்தப் பித்தரோகம், கரப்பன இவைகளை நீக்கும்

253 கோழிக்கீரை அதாவது பருப்புக்கீரை—இதனால் சொறியும், கரப்பனும், அதிக கிருமியும் உண்டாம்

254 கோடிவசலைக்கீரை —இதனால் மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரகிரிச சரம், ஒழுக்கு வெள்ளை, அருசி, வாந்தி ஆகிய இவைகள் போம்

255 காசினிக்கீரை.—இதனால் அஸ்திதாதுகத்சரமும், வீக்கமும், உதிரத்தழுக்கும நீங்கும் இரத்தவிருத்தியாம்

256 பண்ணைக்கீரை —இது ஆமம், கரப்பன், கிரந்தி, விரணம் இவைகளை நீக்கும் மலத்தை இளக்கும்

257 முருங்கைப்பூ —இதனால் பித்ததோஷமும், அரோசகமும் நீங்கும் கண்குளிராசியும், சுககிலவிருத்தியும் உண்டாகும்

258 கோட்டைமுந்நிரிப்பழம் —இது தாகத்தையும் சரீரவெப்பத்தையும் நீக்கும் கரப்பன், துஷ்டவிரணம், கிரந்தி, நெஞ்சிறு கரகாப்பு இவைகளையுண்டாக்கும்

259 சீத்தாடபழம் —இதனால் பித்தசிலேஷம் தொந்தரமும், அக கினிமாந்தமும், சித்தப்பிரமையும் உண்டாக்கும்

260 பனம்பழம் —இது, கரப்பன், அழுகியசிரங்கு, மலபந்தம் முதலியவை யுண்டாக்கும்

261 சோறறுக்கற்றழை —இதனால் வாதமேகம், கபிகோபம், கிருமிகுத்தல், பெருவியாதி, மூலம், உன்மாந்தம், குணமம், வயிறுதுளியும், தினவுள்ள பித்தகிரிசசரம் இவைபோம்

262. நுங்கு —இது வியாக்குருவை நீக்குப் பசியைத்தரும் சீத பித்தியை விலக்கும்

263 ஆமணக்கெண்ணைய அல்லது விளக்கெண்ணைய —இதனால் விரோசனமாம். கோரவாதம், குணமம், குடலேற்றம், தேகம் கண மூக்கு செவி வாய இவைகளிலுண்டாகும் எரிச்சலும் நீங்கும் பொன்னிறமும், தாதுவிரத்தியும் உண்டாகும்

264 சிறுமணக்கெண்ணைய —இது ஒளஷ்தங்களின் வெப்பங்க ளையும், வாயுவினால் உண்டாகிற மூல உஷ்ணங்களையும் நீக்கும் அனறியும் சிசுக்களைத் தாய்போல வளாகும்

265 பனங்களூ —இது சுககில சோணிதவிருத்தி, பித்தாதிகமம், ஸபத் தாதுகளுக்கு உருதி இவைகளை உண்டாக்கும்

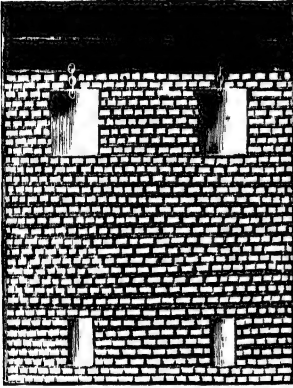
266 தேன்னங்களூ.—இது சோணித சுககிலவிருத்தி, பாண்டு, சோபை, வாதபித்தத்தொந்தம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும்.

267 ஈசங்கள்ளூ —இது உள சுழலைப்பிரமேகம், மூத்திரகிருச சரம், அரோசிகம், புத்தி இவைகளை நீக்கும் குளிராசி, பித்தகோபம், நிமிர்வாயு இவைகளை உண்டாக்கும்

7. ஆகாரத்திற்குரிய வீளை பொருள்களைப் பாகம் செய்வதற் குதவீம்படி ஆயத்தப் படுத்தல்.

நெல்லுக்குத்தி அரிசி ஆக்கல்.

பசுசை அரிசி — நனறூய முகிராநது பழுதத எநதசசாதி நெல லாகிலும் அறுககப்பட்டு, அதிலுள்ள சாவி அதாவது பதரானது தூறறல், புடைத்தல் முதலியவைகளாற போககப்பட்டு, களத்தி லிருநது வீடுவநது சோநதபின அதை நனறூய வெயயிலில் உலாததி, அசகுடு ஆறியபின 1, 2, இநத லககங்குளையுடைய வடிவுபொனற



1 களஞ்சியம்



2 குதிர

அலலது வேறுவிதமான களஞ்சியம் அலலது குதிரில் கொட்டிக கொஞ்சம் பழுகியபின அதாவது பழையதானபின அரிசியாகக விருப்புந தருணத்தில, அதை மறுபடியுந கொஞ்சம் வெயயிலி லுலாததி, அதிற கொஞ்சத்தை உளளங்கையிற கொண்டு கசகக, அந நெலலின அரிசியும், உமியும் வேறுபடுவதைப் பாரத்து, அததருணத் தில வெயயிலிலிட டப்புறப்படுத்தி, மறறொரு தடவை நல, மண, பதா, முதலியவைக ளிலலாமற புடைத்தபின ஒருநாள் ஆற வைத் திருநது, மறுநாள் அடியிறகூறுமாறு அரிசி ஆக்கிக கொள்ளவேண டும்

கலலுரலின குழியை ஒத்த ஓர் குழியையுடைய கறறரை அல லது கடினமர்ன தரையில் அககுழியானது மையமாய இருக்குமபடி

அதினபேரில் 3, இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கல, மண, மரம் இவைகளி லேதாவ தொன்றிறை செயற்பட்ட சூதாணியை



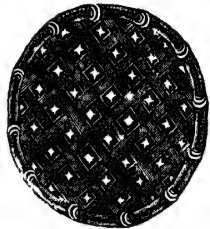
வைத்து, அதில் அகசூதாணியின் முக கால பாகம் நிறையும் படியாய் நெல்லைக் கொட்டி, இரண்டு அல்லது மூன்று போ கள் 4 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போ ன்ற உலக்கைகளைக் கொண்டு குத்துக்குப் பின் குத்தாக மாற்றி மாற்றிக் குத்திக்கொ ண்டே யிருந்து அந்நெலவினை பெருமபா னமையின் உமி, அரிசி இவைகள் பிரிபட் டவுடனே அதைக் கிளறி இப்பால் எடு தது வைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அகசூதாணியில் மீதிநெல்லை யும் கொட்டி, இவ்வாறே குத்தியபின் அவற்றை எல்லாம் நன்றாய்க் கலந்து, உமி நீங்குமபடியாய் 5, 6 இந்த இலக்கங்களுடைய வடிவு போன்ற முறம் சுளகு இவைகளால் நன்றாய்ப் புடைத்து உமியை 1



5 முறம்



6 சுளகு



7 சலலை

போக்கிவிட்டு, அரிசி, நெல் இவைகள் கலப்பாரிருப்பதை மற்ருரு தடவை குத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது முதலில் குத்தியதற் குக் குத்தல் என்றும், இரண்டாந்தரம் குத்தியதற்கு மழுகல் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது இவ்வாறு மழுகியபின் அதை எடுத்து 7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற சலலையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு அச்சலலையை வலமு மிடமுமாக அசைத்துக் கொண்டேயிருக்க, அதிலுள்ள உமி அரிசி இவைகள் அச் சலலையின் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்க் கீழேவிழ உமிபிரியாத நெற்கள் மட்டும் அச்சலலையில் நிற்கும் அதை இப்பால் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு நெல் அரிசி இவைகளி லிருந்து நெல்லைச் சலலையால் எடுப்பதற்குச் சலித்தல் என்று பெயர். இவ்வாறு சலித்தபின் மீதியிருக்கும் நெல்லை மற்ருரு தடவை குத்தி அதை உமி அரிசி இவைகளின் கலப்புடன் கலந்துக்கொண்டு

உமியைப் புடைத்துவிட்டுப் பினப்பு அரிசியை 8, இந்த இலக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற கல அல்லது மரவுரலினபேரில் ஒரு சிறிய



• 8 உரல

குந்தாணி அல்லது வாயோட்டை வைத்து, அதில் இவ்வரிசியைக் கொட்டி, அதுசற்று வெணமை அகும்வரையில் அதாவது அவ்வரிசியின் மேலிருக்கும் மெலிதாகிய தவிரி போகும்வரையிற குத்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இதற்குத் தீட்டல் என்று பெயர் இப்படியே அரிசியை யெல்லாம் நீட்டியபின் அத்நீட்டிய அரிசியைப் புடைக்க அதின் தவிடானது விலகிப்போய் அரிசி சுத்தமாய் விடும் இது சாதாரணமாய் வியாபாரத்தின் பொருட்டு அரிசியைத் தயாராயெய்யும் வகை ஆனால்

தங்கள் சொந்தத்தின் பொருட்டுத் தாம் குத்திக் கொள்வதாயிருந்தால் மழக்கல, சளித்கல முதலிய காரியங்களை மற்ருருத்தவை செய்து நீட்டிய அரிசியைக் கல முதலியவைகள் விலகும்படி நேம்பியும், குறுநெய் முதலியவைகள் விலகும்படி கோழித்தும், அரிசியைச் சுத்தமாகக்கொள்ளாநுகிறார்கள் இவ்வாறு செய்வதினால் உண்டாகும் அரிசியை அன்னமாகச் சமைக்கவும், குறுநெய்யைச் சமைக்க அல்லது மாவாக அரைசரவும், தவிட்டை மாடுகளுக்குகறின ஆகாரமாகவும், வாதரோகிகளின் வலியைத் தணிப்பதின்பொருட்டும்வறுத தொத்தணம்போடவும், உமியை அடுப்பு, குமட்டி, உலக்களம், எரு முட்டைதட்டல், சோற்றுக்கற்றாழை, வாழைப்பழம் முதலியவைகளின் இரஸத்தை எடுத்தல், பனிக்கட்டிகளை கரையாமல் பத்திரப் படுத்திவைத்தல் முதலியவைகளுக்கு உதவுமின்றது

பழங்கல அரிசி — நன்றாய் முகிர்ந்து பழுத்த எந்தஜாதி நெல்லாகி வும் முன்போலவே களத்திலிருந்து விடுவதது சோந்தபின் அதை நன்றாய் உலாத்திப் புகிகாயிருக்கையில் அல்லது களஞ்சியத்திற



9 கங்காளம்



10 ஜோடுதவலை

கொட்டி பழகியபின் பழங்கல அரிசி ஆக்கவேண்டுமானால் அந்நெல்லை மற்ருருத்தவை புடைத்துக் கல பதா முதலிய வைகளைப் போக்கிவிட்டு, அதில் தேவையான

அளவை 9, 10 இந் தலக்கங்கையுடைய வடிவுபோன்ற கங்காளம், ஜோடுதவலை முதலிய பாத்திரங்களில் அல்லது காரை அல்லது மரத்தினுற செய்யப்ப

ட்ட ஓா தொடடியில் முநதியநாள் இரவிலேயே ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் விடியற்காலையில் ஜலமநீங்கலாக நெல்லைமட்டும 11, 12 இரத



11 அண்டா



12 பாணை

இலககககனை யுடையவடிவுபோ னறவாய்சிறுத்த ஓா அண்டா அல லது பாணையில் நிர மபககொட்டி அதனவாயை மூடி, அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சமமாய் எரி

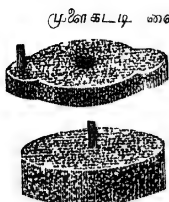
ப்பிட்டு, அதாவது அப்பாத்திரத்தின் அடியிலிருக்கும் எரிப்பானது நான்கு புறங்களிலும் படாந்து எரியும்படியாய் எரித்து, சற்றேறா குறைய $1\frac{1}{2}$ -மணி நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அப்பாத்திரத்தின் வாயிலிருந்து ஆவி வந்து அதிலுள்ள நெல்லானது கொஞ்சம் வெந்த பதம் என்றால் நெல்லில் ஒவ்வொன்றும் வெடித்திருப்பதைப் பார்த்து அத்தருணத்தில் நெல்லை அடுப்பைவிட டிறக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்வதற்குப் புழுங்கலென்று பெயர் பிறகு ஓா மூங்கிற்பாய் அல லது சுத்தமான தரையில் கொட்டி நன்றாய்ப் பரப்பிச் சற்றேறக் குறைய 5 அல்லது 6 மணிகேரம் வரையில் வெய்யிலிலுலாத்தி, அத் தருணத்தில் இடைக்கிடை அந்நெல்லின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துளாவி அல்லது கிளறிக் கொண்டே இருக்கவேண்டியது இதற்கு ஆளவாட்டென்று பெயர் பின்பு அதின் கொஞ்சத்தைக் கையிலெடுத்தி கசக்க அரிசியும் உமியும் ப்ரிப்பிடுந் தருணத்தில் அதை வாரி நிழலிற பரப்பி காற்றாடச் செய்து, மறுநாள் பச்சை அரிசியாகக் நெல்லைக் குத்தியது போலவே குத்தி அரிசியாகக்கொள்ள வேண்டியது இவ் வரிசியானது சுத்தமாய் இருப்பதற்குச் செய்யும் குத்தல், புடைத்தல் மழுக்கல் முதலிய வேலைகள் ஒவ்வொரு தடவையே போதுமனதாய் இருக்கின்றது நெல்லைப் புழுக்குவதின் பொருட்டு முநதியநாள் ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் புழுக்குவதற்குப் பதிலாக மறுநாள் காலையிலேயே நெல்லையும் ஜலத்தையும் பாத்திரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துப் புழுக்குவதுமுண்டு நெல்லைப்புழுக்குவதன் பொருட்டு இடும எரிப்பானது ஒருபக்கத்தில் அதிகமாயும், ஒருபக்கத்திற்குறை வாயும், மற்றொருபக்கத்தில் எரிப்பு இல்லாமலும் இருப்பதினாலும், உலாத்துகையில் அதிகநேரம் வெய்யிலில் போட்டிருப்பதினாலும், அடிக்கடி துளாவி அல்லது கிளறிக் கொடுக்காமல் விருப்பத்தினாலும், அரிசியானது கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், எரி இடுதல் உலாத

தல முதலிய காரியங்களைப் பற்றிச் சற்று ஜாக்கிரதையா யிருப்பது அவசியமாய் இருக்கிறது.

காயத்தானியங்களைப் பருப்பாக்கல்

காயத்தானியங்களை அதிகநாள வைத்திருப்பதினால் அவை புழுத துக் கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், அவ்வாறு கெடாதிருப்பதன் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அவைகளைப் பருப்பாக்கிக் கொள்வது நலம். இதனானியங்களை உடைப்பதற்குமுன் அவைகளிற் சிலவற்றைச் செமமண, சாணம், முதலியவற்றால் முன்கூட்டியும், சிலவற்றைத் தனி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்தும், இன்னுஞ் சிலவற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தட்டியும் உலாத்திப் பருப்பாக்குவது வழக்கம் இவ்வாறு ஊறவைப்பதாலும், உலாத்துவதாலும் தானியங்களின் உயி அதாவது பொட்டு முதலியவைகள் சிதிரிவிட விலகிப்போவதுமன்றி அதிக நொய்யின்றிப் பருப்பாகும்.

துவரையை முன்கூட்டிப் பருப்பாக்கல் — ஸ்ரீநாள் விடியற்காலையில் 9, 10, இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் பாத்திரத்தில் குடிப்பதற்குப் பயோகமான சற்றேறக்குறைய இரண்டு குட்டம் நல்ல ஜலத்தைக் கொட்டி, அதிற் சற்றேறக்குறைய இரண்டு புட்டிக்கூடை அளவான நல்ல செமமண்ணையும், சற்றேறக்குறையத் தேங்காயளவான பசுவின் சாணத்தையும், பாத்திரத்திலுள்ள ஜலத்திற்போட்டுக் கூழ் போலகரைத்து அதில் 20, அல்லது 25-படி துவரையைக் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து, ஓர் தரையில் உலக்கை அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு தடியைப் படுக்கவைத்து அல்லது நிறுத்தி, அதன்மேல் அல்லது சுற்றிலும் பாத்திரத்திலுள்ள துவரையை வாரிக் கோபுரம்போல குவியலாக வைக்கவேண்டியது பிறகு துவரைநங்கலாக மீதியிருக்கும் சேற்றை அப்படியே வைத்திருந்து சுமார் 12-மணிகளுக்கு குவியலைப்பிரித்துச் சேற்றில் மறுபடியும் கொட்டிக் கலந்து, முன்போலவே குவியலாகக் வைத்திருந்து இரவில் படுக்கப் போகற்குணத்தில சுமார் 10-மணிக் கு அக்குவியலின்மேல் எல்லாப்பக்கங்களிலும் கொஞ்சம் வெந்நீரைத் தெளித்துக் கொஞ்சம் சாம்பற் பொடியையும் தூவிக் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது பாய் இவைகளி் லேதாவதொன்றைக் கொண்டு அக்குவியலை நன்றாய் மூடிவைக்க வேண்டியது மறு நாட்காலையில் போரவையைத் திறந்து துவரை ஒவ்வொன்றிலும் தெரிந்தும் தெரியாததுமான சிறிய முளைகள் புறப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து, அக்குவியலைக் கலைத்து நல்ல வெய்யிலில் இரண்டுநாள உலாத்தியபின், அதைக்கூட்டி மண்ணுடன் எடுத்து அப்படியே இரண்டுநாள ஆறவைத்திருந்து பின் அது மண்ணைப் போக்கிவிட்டுப் பின் வருமாறு பருப்பாக்க வேண்டியது



13 துவரையுடைக்கும்
இயந்திரம்

முளைகட்டி வைத்திருக்கும் துவரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து 13 இந்நிலைகத்தை உடைய வடிவு போன்ற கல இயந்திரத்தின் நடுமுளையின் துவாரத்தில் நிரம்பிக் கொட்டி அதிக பளுப்போடாமல் அதாவது அதிக அழுந்தவில்லாமல் மேலாகவே சுற்றிக் கொண்டேவர அவைகளுடைந்து பருப்பாகிப் பொட்டுடன் இயந்திரத்தைச் சுற்றிலும் விழ, மேலு மேலும் துவரையை முன்காலவே முளையின் துவாரத்திற்கொட்டி அதைத் ததுக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் பருப்பாக்கிய பின் அவற்றை வாரி நன்றாய் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கி உடையாத துவரைகளைத் தனியே யெடுத்து மறநெருகுதலை உடையது புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கியபின் தீட்டல, நேம்பல முதலிய செய்கைகளால் அப்பருப்பின் குறுநொய், கல முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தமாகக் உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

இப்பருப்பிற்கு நல்ல நிரழம், மணமும் உண்டாவதின் பொருட்டே பசுவின் சாணத்தை உபயோகிப்பது வழக்கம் சிலா சாணத்தைத் தவிர்த்தும் முளைக்கட்டுவது முண்டு அதன் உமி, முதலியவைகள் மாடு, கன்றுகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன

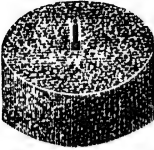
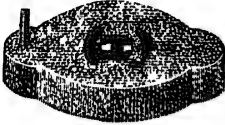
மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கடலை, நரிப்பயறு, கொள்ளு, அல்லது காணம், இவைகளைப் பருப்பாக்கல் —இக்காயத்தானியங்களிலே தாவ தொன்றை ஓர்பாதத்திற்கொட்டி, அது முழுகத் தேவையான நல்ல ஜலத்தை விட்டு ஓர் இரவெல்லாம் ஊற்றவைத்திருந்து மறுநாட் காலை ஜலத்தை வடித்து விட்டு, நன்றாய் வெயிலே லுளாததித் துவரையைப் போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்க வேண்டியது. இவற்றுள் மொச்சையை மட்டுந் துவரையைப் போல முளைகட்டியும் பருப்பாக்குவதுண்டு

உழுந்து, பச்சைப்பயறு இவைகளைப் பருப்பாக்கல் —இத்தானியங்களை ஓர் முதத்திற கொட்டி, கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி நன்றாய் வெயிலிற காயவைத்து, மறுநாள் மறைத்த தானியங்களைப் பருப்பாக்கியது போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்கவேண்டியது

வியாபாரிகள் எல்லாக்காயத்தானியங்களையும் மேற்கூறியபடி பருப்பாக்காமல் அதாவது முளைகட்ட வேண்டியவைகளை முளைகட்டாமலும், எண்ணெயைத் தட்டவ வேண்டியவற்றிற்கு அதைத் தட்டவாமலும், எல்லாவற்றையும் ஒரேவிதமாய் ஜலத்தில் ஊற்றவைத் துலாத்திப் பருப்பாக்குகிறார்கள். இவ்வாறுசெய்த பருப்புகள் சுவை, மணம், நிறம் முதலியவைகளில்லாமல் பருப்புகள் கிண்ணம் போலாகி சுக்தியில் வேகாமலும் இருக்கு மாகையால் அந்நத்த தானியங்கள் அவற்றிற்கொத்தபடி பருப்பாக்குவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

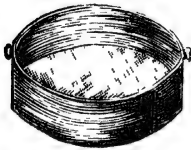
கோதுமையை நெய்யாகவும் மாவாகவும் அரைத்தல்.

ஏதாவது ஓர் அளவரின் கோதுமையைக் கல, மண், செத்தை இவைக



ளினறி புடைத்துவிட்டு ஒருநாள இரவில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பிசறி அதைக்கோணி அல்லது சாக்கால் முடி வைத்திருந்து, மறுநாட் காலையில் அதை எடுத்து, 14 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இயந்திரத்திற் சிறுக்கச் சிறுகப் போட்டுக் கோதுமை முழுவதையும் அரைக்க, விழுவது பொட்டு அதாவது கபி, நொய, மா இவைகளையுடையதாய் இருக்கும் பின்பு இதை ஓர் சல்லடையால் சலிக்க அதன் பொட்டுகள் அதாவது உமிழ்வும் அச்சலலடையில்

14 இரண்டு கோதுமைப் பந்தரம் தங்கிநிற்க மா, நொய, கபி இவைகள் தரையில் விழுகின்றன. இந்தப் பொட்டை இப்பால் எடுத்து வைத்துவிட்டுத் தரையில் விழுந்திருக்கும் கபி, நொய, மா இவைகளின் கலப்பை 15 இந்த லக்கத்தை

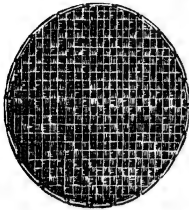


யுடைய வடிவையொத்த துணி அல்லது இருமடிக் கம்பிகளால் பின்னப்பட்ட வலை போன்ற மறஞ்சு சல்லடையில் கொட்டி அரிக் அல்லது தேய்க்க, அகிலுள்ள மாவானது தரையில்விழும் அதையும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, பின்பு அச்சலலடையில் மீதியாய் இருக்கும் கபியோடு கலந்த நொயயை நேமப்பி புடைத்துக் கப்பியை விட்டு வேறுக்கி, இப்பால் எடுத்துக்

15 இரண்டு சல்லடையால் கொண்டு, பின்பு கலக்கியாய் நிற்கும் கப்பியையும் முதலில் எடுத்து வைத்திருக்கும் பொட்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்புடைத்து, பொட்டை நீக்கிவிட்டு, மற்றவைகளை முன்போலவே அரைத்தல், சலித்தல், புடைத்தல் முதலிய காரியங்களால் அவைகளின் நொய, மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி நொயயை முந்திய நொய்யுடனும் மாவை முந்திய மாவுடனும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமையை நெய்யாகவோவதற் கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் இவ்வியந்திரத்தின் அடிகலனிலும், மேற்கலனிலும் இரண்டு முளைகளிருக்கின்றன அடிகலனின் முனையானது மேற்கலனின் முனையில் துழையும்படியாய் மேற்கல முனையின் உட்புறத்திற் குழல்போல ஓர் குழியை யுடைத்தாயிருக்கின்றது இம்முனையாக கோதுமையை நெய்யாக அரைக்கையில், மேற்கலனும் அடிகலனும் ஒன்றாய்ச் சேராமல்

சமஸ்ச சநதுவிட்டிருக்கவும்; மாவாய அரைக்கையில் கலலுடன்கல ஒட்டியிருக்கவும் தக்கபடி அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மேற்கலலும் கீழ்கலலும் ஒட்டியிருக்க வேண்டுமானால் மேற்கலலின் நடுமுனையை ஓர் சிறியகலலினால் கொஞ்சம் தட்ட இரண்டும்களும் பொருந்தி விடும். இவைகளல்லாமல் மேற்கலலின் சுற்றளவின் ஓரத்தில் மற் றொரு முனையுண்டு. அது இயந்திரத்தைப் பிடித்து அரைப்பதின் பொருட்டே உதவுகின்றது.

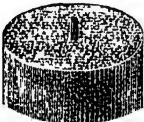
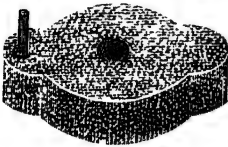


16 வட்டச்சுழி

மேற்சொல்லிய கோதுமை நொய்யை வியாபாரிகள் சிறு நொய்யை வேற்கவும், பெற்றொய்யை வேற்கவும் பிரித்து ஒன்றை உயர்ந்த விலைக்கும் மற்றொன்றைத் தாழ்ந்தவிலைக்கும் விற்பது வழக்கம். சொந்தத்திற்கு அரைப்பவர்கள் இவ்வாறு வேறுபடுத்துவது அனாவசியம். கோதுமையை அரைக்கத் தொடங்குமுன் தரையில் அதாவது இயந்திரத்தினடியில் நொய் முதலியவைகள் சேதமாகாமலும், அவைகளுடன் கல, மண் முதலியவைகள் சேராமலும் மிருப்பதின் பொருட்டு ஓர் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது 16 இரத்தலக்கத்தை யுடைய வட்டச்சுள்கை இடுவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களை அரைத்து மாவாக்கல்

அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி முதலிய நஞ்செய் புஞ்செய்த தானியங்களையும், துவரை, கடலை, உழுநது, பயறு, காராமணி, கொள்ளு, அதாவது காணம் முதலிய காயத்தானியங்களின் பருப்பையும் நன்றாய் உலர்த்தித் திட்டிப் புடைத்து, தவிடு, பொட்டு முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு மேற்சொல்லிய வட்டச்சுள்கையில் 17 இரத்தலக்கத்தை யுடைய வடிவு போன்ற இயந்திரத்தை வைத்து அதின் நடுத்துவாரத்தில் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தானியங்களின் லேதாவதொன்றைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொட்டி அரைக்க, அது மாவாகி விடும். இம் மாவானது அதிக சன்னமாய் இருக்கவேண்டுமானால், இயந்திரத்தின் இரண்டு கமகளும் சுனத்தவைகளாய் இருப்பதுடன் அரைப்புவதன் பொருட்டு அடிக்கடி அதிற்போடும் தானியங்களுக்கேவணடும் அல்லாமலும் மேலாக



17 மாவரைக்கும் இயந்திரம்

கள மிகச் சொற்பமாய்

அரைக்காமல் பருவை இருத்தியும் அரைக்கவேண்டி இல்லாவிடின்

மா சமஸ்து பருமனாயிருக்கும் மேற்கூறிய 13, 14, 17 இந்த லக்கங்க ளையுடைய இயந்திரங்களின் உட்பாகம் அதாவது அரைபடம் ஸதா னம் இடைக்கிடை நுகொத்தாக்களால் சொரசொரப்பா யிருக்கும்படி கொத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறு கொத்தப்படாவிடின் அவைகளிற போடும் தானிய முதலியவைகள் அரைபடா

நெல்லைக்குத்தி அவலாக்கல்

ஓர் பெரியபாதிரத்தில 7 அல்லது 8 பீடி ஜலத்தைக்கொட்டி அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சதங்கக சொதிகண்ட வுடனே அப்பாதிரத்தை அடுப்பை விட்டிற்குக் கொண்டு அதில் 5 அல்லது 6 பீடி நெல்லைச் சாவி, செத்தை, குப்பை முதலியவை



18 வாண வறுக்குமட்டி

வடிவுபோன்ற ஓர் வாண அல்லது வறுக்குஞ் சட்டியைவைத்து அது காயந்தபின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஊரின் நெல்லில் ஒன்று அல் லது இரண்டு அள்ளி எடுத்து வாணவிற போட்டு 19 இந்த லக்கத்தை

19 வறுக்குந் தட்டம்

யுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்குந் துடைப்பத் தினால் புரட்டிக் கொண்டே வறுக்க அந்நெல் லின் ஈரம்போய அவைகளிறில் சடபட்டுவென கிற சத்தத்துடன் வெடிக்குந் தருணத்தில் அதை ஓர் உரவிற்கொட்டி, இரண்டு பெயாக்களால் நெல்லைக் குத்துவது போலக் குத்தவேண்டியது ஆனால் அவ்வாறு குத்துவதனால் விழும குத்தல் அந்நெல்லின் நுதி ஆறுவதற்குமுன் ஸேசமாய் அதாவது சடுகியாய் விழவேண்டும் இவ்வாறு குத்துவதற்கு அவலிடித்தல் என்று பெயர் இவ்வாறு இடித்தனிலை அவ்வினை உமியானது விலகி, அது தட்டையானபின் அக்கை களறியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறே மீதிநெல்லையும் வறுத்திடித்து உமியுடன் கலந்த அவலைப் புடைத்தெடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

நெல், சோளம் முதலிய தானியங்களைப் போரியாக்கல்.

இத்தானியங்களை நன்றாய்ப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத் துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு ஆழமாயும் வாய்களறு கூடையோ ளுள்ள ஓர் வாண அல்லது இரண்டாக உடைந்த ஓர் பாளையின்

* இத்துடைப்பமானது தென்னுலகத்தின் ஈரக்குகளைக் கிழித்துச் சுமார் 50 அல்லது 60 ராக்குகளைச் சேர்த்து ஒன்றையக்கட்டி, அடியையும் துனியையும் வெட்டி விட்டு வறுப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.

அடிப்பாகம் இவைகளி லேதாவதொன்றை, அதனவாய வறுப்பவா களின் முகமாக இருக்கும்படி கொஞ்சம் முன்புநம் சாயவாக அடிப்பில வைத்து அதில் இரண்டு அல்லது மூன்று அள்ளுள்ள நல்லமணலை போட்டு நன்றாய் வறுத்து, அதாவது மணலிற் சூடு நன்றாய் ஏறிய பின் சுத்தமாகி வைத்திருக்கும் தானியங்களில் ஏதாவதொன்றின் ஒரு அள்ளை எடுத்துக் காய்ந்த மணலிற் கொட்டி வறுக்கூதுடைப் பத்தினால் அத்தானியத்தையும் மணலையும் சற்றுநேரம் நன்றாய் புரட்டிப் புரட்டி வறுத்துக்கொண்டேவர, அதிலுள்ள தானிய மானது சட்டைவென்றிற் சுத்தத்துடன் மலர்ந்து பொரியாய், அம் மணலின் மேற்பாகத்தில் மிகக் கறுக்கூதுடைப்பத்தை பார்ப்பிக் கொண்டு அப்பொரியை மேலாக ஒரு முறத்தில் தளவிக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியையும் வறுத்துப் பொரியாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பொரித்தபின் உமிழுள்ள பொரி களாய் இருந்தால் அவ்வுழியை விலக்கிவிட்டு உபயோகிக்க வேண் டியது இவற்றுள் பொரிப்படாத தானியங்களுக்குதால் அவற்றைத் தனியாடுததி மாவாக அரைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது இப் பொரிகளைப் பலவகையாய் உபயோகப்படுத்துவதுண்டு

பாலை தயிராகக்ல்

ஒருபடி பாலை ஓர் அகன்ற வாயையுடைய சட்டியில் கொட்டி அடிப்பில வைத்து மந்தமாய் எரித்துக் காய்ச்சி, நன்றாய்ச் கொடுத்துப் பொங்கிவருந் தருணத்தில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பொங் குதலை அடக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை பொங்கச்செய்து, பிறகு அடிப்பின்னருப்பை எடுத்துவிட்டு, அவ்வடிப்பில் ஒன்றிரண்டு எருமுட்டைகள் அல்லது கொஞ்சம் உமியைப்போட்டுக் கனகன வென்ற சூடு இருக்கச் செய்து பார்பாத்திரக் கைச் சற்றேறக்குறைய இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் வரையில் அடிப்பின்மேலேயே வைத்திருக்க, அது சற்றுவறவிச் சிவந்து ஏடுகட்டிய பிறகு, பாத்திரத்தை அடிப்பை விட்டிறக்கிப் பால் கொஞ் சம் ஆறிக் கைப்பொறுக்குஞ் சூடாயிருக்கையில் பாஸின் ஏட்டை ஒரு பக்கமாய்க் கொஞ்சம் ஒதுக்கிக் கொண்டு, ஒரு ரூபாய் எடை புளித்த மோரை அதிற்கொட்ட வேண்டியது இதற்கே பிறை குத்தலென்று பெயர். பின்பு அப்பாத்திரத்தை உறியில் வைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் அதைப்பராகக் அது ஆடைத்தயிராய் இருக்கும் பிறை குத்துகையில் பாஸின் சூடானது வேணிற் காலத்திற் குறைந்தும் பனிஅல்லது மழைக்காலத்தில் முறக்கறியப்படி சூடுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டியது.

தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்தல்

ஆடைத் தயிரின பாததிரத்தைச் சுறையுச் சாயத்துக் கொண்டு, அதின் எடோடுகூடிய தயிரின மேற்பாகத்தை அதாவது தயிரின மேற்பாகியை மறஞ்ஞ வாய்கனற் பாததிரத்திற் கொட்டிக் கொண்டு, மீதி இருக்கும் அடித்தயிரை இப்பாலெடுத்து வைத்துவிட்டு, எட்டுடன் கூடிய தயிரில் அதின் காலமடங்கான ஜலத்தை அதில் விட்டு, அதை நன்றாக கலந்துகொடுத்து, அச்சட்டியின் உட்புறத்து அள்ளிகளில் தயிரிலலாமல் நன்றாய் வறித்துத் தயிருடன் சேர்த்துவிட்டுப் பிறகு பின்வருமாறு அதைக் கலாட்டா யென்றும் ஒரிடத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழுச் சுண்டச்சோய் அல்லாமல் விருக்குமாடி உறுதியாய் நாட்டி, அதன்கீழ்க் கரைசில் ஓர்பிரிமணையை வைத்து, அப்பிரிமணையின் மேல் தயிரச்சுடியை வைத்து, இரண்டு அல்லது மூன்றுமுழ நளமான காமபுள்ள 20 இரக இலக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற மத



தைச் சட்டிக்குள் மையமாக வைத்து, அம் மத்துக்காமபின் அடிப் பாகத்தில் அதாவது அச்சட்டியின் விளிம்பிற்கு அருகிலும், மேற்பாகத்தின் அதாவது மத்துக்கோலின் துனிகுக்கு ஒருமுழம் கீழும், நாட்டி இருக்கும் கோலிற்கும் மத்தின் காமபிறகும் பிடிப்புண்டா யிருக்குமாடி அரைச்சுண்டு விரக கனமுள்ள இரண்டு கயறுகளை தளத்தியாய்க்கட்டி மத்துக் காமபின் வாயத்தில் சுமார் மூன்றுமுழ நீளமும், அரைச் சுண்டு விரல்களையுமுள்ள ஓமெலலோ கயிறறை, பாம்பு கோ 20 மத்து லைச் சுற்றிக் கொள்வது போல, அதன் இரண்டு துனிகளும் ஒருமுழம் தொவாயம்படியாய்ச் சுற்றி, அவ்விரண்டு துனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னுமாக மாற்றி மாற்றி இழுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டியது இதற்கே தயிரை எடுத்தல் அல்லது சிலப்பல என்று பெயர் இவ்வாறு சிலப்படி தலால் பாததிரத்திற் தள்ளிருக்கும் மத்தின் கீலயானது தயிரை உடைத்து அதிலுள்ள வெண்ணெயை வெளிப்படுத்துகின்றது ஏறக்குறைய 10 நிமிஷம் இவ்வாறு சிலப்படியின் மத்தின் கீலையை வெளியில் எடுத்துவிட்டு, பாததிரத்தின் உட்பாகத்து ஓரத்தைச் சுற்றிலும் சுமார் அரைக்காலபடி ஜலத்தைக்கொட்டி அள்ளிகளில் ஓட்டி இருக்கும் தயிரை வெண்ணெய் முதலியவைகள் தயிருடன் சலக்கும்படி செய்துகொண்டு மறுபடியும் மத்தைப் பாததிரத்திற் போட்டு, மறஞ்ஞ தடவை சுமார் 10 நிமிஷம் வரையில் கடைந்து முன்போலவே அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து, மத்திலுள்ள வெண்ணெயை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டும், கடைந்துகொண்டு மிருகா, தயிரிலுள்ள வெண்ணெயெல்லாம் தனிப்பட்டு மோரில்

மிதக்கும். பின்பு தயிச சட்டியை இப்பால் எடுத்துத் தரையில் வைத்து, அதனவிளிம்பை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு, வெண்ணெயோடு கூடிய மோரானது வாட்டமாகச் சுற்றும்படி பாத் திரத்தைச் சுற்ற, மோரில் தனித்தனியாய் மிதந்துகொண்டிருக்கும் வெண்ணெயெல்லாம் ஒன்றோடொன்று மோதி உருண்டையாகி விடும் பின்பு அவ்வெண்ணெயை எடுத்து ஓர் ஜலமுள்ள பாத் திரத்தில் போட்டு விட்டுக், கடைந்த மோரில் மீதிவெண்ணெய் இருந் தால், அதையும் கையால் எடுத்து ஷெ வெண்ணெய்மொத்தையுடன் சோத்துவிடவேண்டியது. இவ்வாறு தினந்தோறும் கடைந்தெடுக்கும் வெண்ணெயை எல்லாம் ஓர்பாத் திரத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு கடைந்த மோரையும் மீதியாய் எடுத்து வைத்திருக்கும் தயிரையும் ஒன்றாய்ச் கலந்து அல்லது தனித்தனியாய் வைத்துக்கொண்டு தினசரி பொஜனத்தினப்பொருட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

வெண்ணெயைக் காய்ச்சி நெய்யாக்கல்.

மேலே சேகரித்துவைத்திருக்கும் வெண்ணெயை ஓர் சட்டி அல்லது களிம்பேற்றத் பாத் திரத்திற் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச அவ்வெண்ணெயானது உருகி, மோர்போலாகிவிடும் பிறகு சுற்று நேரம் வரையில் அப்படியே காய்ச்சிக்கொண்டிருக்க, அது சொர சொர வெளகிற சத்தத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருந்து, பின்பு அசுசத்தம்டங்கி வெண்மை நீங்கி நல்லெண்ணெய் போல நெய்யாகிவிடும். அத்தருணத்தில், அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, கொஞ்சம் மோர், முருங்கையிலை, பருத்திக்கொட்டையின் பால், கொஞ்சம் உப்பு, செம்மண இலைகளை அதிற் போட்டு, சட்படவென்ற சத்தம் நின்ற உடனே வழிகட்டி, இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெண்ணெயானது ஒருவீசையாய் இருந்தால் அதில் போடும் மோர், பருத்திக்கொட்டையின் பால், முருங்கையிலை, இலைகள் $\frac{1}{4}$ -பலம் நிறையுள்ளதாகவும், உப்பு $\frac{1}{2}$ -பலம் நிறையுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும் இதற் போடும் மோர், முருங்கையிலை, செம்மண முதலியவைகளினால் நெய்க்கு மணமும், உப்பினால் நாவிற்ருருசியும் உண்டாகின்றது சிலர் முருங்கையிலை, செம்மண இலைகளுள் ஏதாவது தொனறைப் போட்டு, அதுபொங்கி வருந்தருணத்தில் அப்பொங்குதலை அடக்கும்பொருட்டுக் கொஞ்சம் மோரைத் தெளிப்பதும், உப்பை வெண்ணெயை அடுப்பில் வைக்கும்போதே போடுவது முண்டு.

கெட்டநெய்யை நல்லநெய்யாக்கல்

காய்ச்சற் குறைவு, அதிலபோடும் வஸ்துக்கள் போடாமை, பழமைப்படல முதலியவற்றால் கெட்டுப்போன நெய்யை, அதே அளவான பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற்கொட்ட அந்நெய்யும்

பாலும் ஒன்றாய் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் அடுப்பை விட
முறுக்கிப் பால்ததயிராக்கப் பிரைகுத்தியதுபோல பிரைகுத்தித் தயி
ராக்கி, அததயிரிந்ருந்து வெண்ணெயை முன்போலக் கடைந்தெடு
த்து அப்படிக்க கடைந்த வெண்ணெயை மேற்கூறியபடி காய்ச்சி நெய்
யாக்கவேண்டும்

8. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களின் பாகபேதங்கள்.

மேற்சொல்லிய அறுசுவைகளை யுடைய விளைபொருள்களில்
அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு முதலிய தானியங்களையும், கிழ
ங்கு, கீரை, பூ, காய, கனிமுதலிய கந்தமூலங்களையும், பாகஞ்செய
வதில் வேகவைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், ஜலத்தின் ஆவியினால்
வேகவைத்தல், நெடுப்புத்தணலிற் சுதேல என ஐவகைப் பேதங்களு
ண்டு இவ்வைந்துவித பாகபேதங்களிற் சிலபதார்த்தங்களை இர
ண்டு அல்லது மூன்றுவித பாகங்களா செய்யும், சிலவற்றைச் சில
நேரத்திற் பாகஞ்செய்தும் சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும்,
இன்னும் சிலவற்றைப் பாகமே செய்யாமலும் சாதாரணமாய்ப் புசிப்ப
பதுண்டு

1 வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —அனனம், பரு
ப்பு, இரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளேயாம் இப்பதார்த
தங்கள் ஜலத்தில் நன்றாய் வெந்து பக்குவப்பட இருப்பத்தொழி புசிப்ப
வார்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும்
உண்டாக்கும்

2 வறுத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —வறுகட்டை, பொரி,
அவல், பொரிகொள் முதலியவைகளேயாம் இவைகளைத் தினபதி
னால் அதிகதாக்கம் உண்டாகும் தகுந்த ஜலம் குடியாமலிருந்தால்
ஜீரணிக்கமாட்டாது அதிகஜலம் குடித்தால் இருமல், பேதி இவை
யுண்டாம். ஜலத்தைக் குடியாமலே யிருந்தால் சரீரத்திலுள்ள இரத்
தத்தைச் சோஷிக்கும் ஆகையால் இப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்களை
அதிகமாய்த் தினனொழிந்ருப்பதே நலம்

3 பொரித்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —அப்பளம், வடாம்
அதாவது வடகம், பூரி, சிரோட்டி, ஜிலேபி முதலியவைகளேயாம்
இவ்வித பதார்த்தங்களை நெய்யில் பொரித்து மிதமாய்த் தினனால் சீக்
கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், சரீரத்திற்குப் பலத்தையும், கண்ணுக்கு இத்
தத்தையும் உண்டாக்கும் பித்தவாயுவை யகற்றும் எண்ணெயிற்
பொரித்துத் தினப்பதனால் இப்பதார்த்தங்கள் சாவகாசமாய் ஜீரணிக
கும் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தும் கண்ணுக்குக் கெடுதியையும்
வாந்த பித்தங்களையும் உண்டாக்கும்

4 ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் — இடமி, கொழுககட்டை, நாடை முதலியவைகளையாம் இவைகளில் இடமி முதலியவைகளைச் செய்யச் சித்தப்படுத்தும் மாவைப் புளிக்க வைப்பதுண்டு அதில் அதிகபுளிப்பு ஏறியிருந்தால் தின்பவர்களுக்குப் பலவித நோய்களை யுண்டாக்கும் புளிப்பு மிதமா யிருந்தால் சீக்கிரத்திற் ஜீரணிக்கச் செய்து தேகத்திற்குச் சுகத்தைத்தரும். ஆகையா இவைகளை மிதமாய்ப் புசிப்பதே உத்தமம்

5 நெருப்புத்தணலில் அதாவது கும்பியில் சுட்டபதார்த்தங்க ளெவையென்றால் — சுத்தநீரககாய, வாழைக்காய, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய கிழங்குகளைச் சுட்டுச் செய்யும் பஜ்ஜி அதாவது பச்சடி, பொடி முதலியவைகளையாம் இவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் ஜடராகினியைக் கெடுக்காமற் நிகஞ்சரம் ஜீரணிக்கச் செய்து சரிந்ததிற்கு மிகுந்த பலத்தை யுண்டாக்கும்

இரண்டு மூன்றுவித பாகங்கள் செய்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் ஸொஜ்ஜி, அதிரஸம், கொழுககட்டை முதலியவைகளையாம். இவைகளில் ஸொஜ்ஜியைச் செய்வோண்டுமானால், முதலில் அரிசி பருப்பு இவைகளை வறுத்துக் கொண்டு, பின்னர் உலத்தில் வேகச்செய்கின்றோம் அதிரஸம், கொழுககட்டை இவைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், அவைகளுக்கு வேண்டிய மாவை முதலில் வேகவைத்துக் கிளறி எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் சாககரை பூரணம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து நெய்யில் பொரிக்கின்றோம் இதற்கே இரண்டு மூன்று விதப் பாகங்கள் செய்வதென்று பெயர் இதில் கொழுககட்டையைப் பொரிக்காமல் ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதுண்டு

சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்தும், சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும் புசிக்கப்படும் பதார்த்தங்களை எவையென்றால் பயற்றமாருப்பு, கட்டைப்பருப்பு, கட்டை, பயறு முதலியவைகளால் செய்யும் கோசுமபறி அதாவது வடைப்பருப்பு, சுண்டல் முதலியவைகளையாம் பாகஞ் செய்யாமலே புசிக்கும் பதார்த்தங்களெவை யென்றால் வாஸழி, மா, பலா, கிச்சிலி முதலிய பழவகைகளையாம்

9. பாகங்கள் செய்வதற்கு அவசியமான பாத்திரங்கள்.

பாகம் செய்வதற்குக் களிம்பு, அழுக்கு, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும் உவாப்பு, புளிப்பு, துவாப்பு முதலிய சுவைகளோடுகூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் மடபாத்திரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாத்திரங்கள், சயம்பூசின

செம்பு பித்தளைப் பாதிரங்குள முதலிய பாதிரங்குளம், அப்பாத்திரங்குளம் செய்யும் பதாரத்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு மரம், மூங்கிலு, கொட்டாங்குச்சி இவைகளின் அகப்பை, இருப்புக கரண்டி, ராயம் பூசினதும் பூசாததுமான பித்தளை வெண்கலக் கரண்டிகள் முதலிய ஆயுதங்களுமே உத்தமமானவைகள் இப்படிப்பட்ட பாதிரங்குளம் செய்யுத பதாரத்தங்களுள் தூக்குண்கள் உண்டாகமாட்டா சிலா பழகின்பாத்திரங்களுள்ளு ராயம்பூசாத செம்பு பித்தளைப் பாதிரங்குளம் உவாப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதாரத்தங்களைச் செய்கிறார்கள் அப்படிச் செய்வது மிகவும்பிச்சு இதைக் கவனிப்பாமல் அப்படிப்பட்ட பாதிரங்குளம் செய்யுத பதாரத்தங்களைப் புசிப்பதினால், நாளாவாத்தியில் கமிமின கோஷத்தினை பலவித மீனியகள் உண்டாகின்றன ஆகையால் அப்படிப்பட்ட பாதிரங்குளம் அறுசுவைகளோடு கூடிய பதாரத்தங்களைச் சமைக்கக் கூடாது

1 வேகவைப்பதற்கு அங்குலமான பாதிரங்குளம் — அரிசி, கடல், பயறு முதலிய தானியங்களை வேகவைக்க வேண்டுமானால், அடியிற காட்டியிருக்கும் 21, 22, 23, 24 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற பாதிரங்குளம்போல, வயிறு பெருத்ததும் வாய் சிறுத்த ததுமான பாதிரங்குளமே உபயோகிக்க வேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் அப்பாத்திரங்குளம் வாய் அகலமாயிருந்தால், ஆவியானது வெளியேபெயர் தானியங்கள் சீக்கிரத்தில் வேகமாட்டாது. அப்பாதிரங்குளம் அளவானது வேகவைக்காப்டும் தானியத்தையும் அதற்கு வேண்டிய ஜலத்தையும் அப்பாத்திரங்குளம் போட்டால், அவைகள் அப்பாத்திரங்குளம் முக்காரமாகமாய் இருக்கவேண்டும்.



21 வெண்கலப் பாண்



22 பித்தளை வலை



23 பித்தளைக்குண்டு பேரகிணி



24 வெண்கலக் காதுப்பாண்

உவாப்பு, துவாப்பு, காப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய ரஸம், குழம்பு, கூட்டு முதலிய பொங்குந் தனமையையுடைய இளக்கமாய் பதாரத்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமானால், அடியிற காட்டியிருக்கும் 25, 26, 27, 28, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாதிரங்குளம் போல ஆழமுள்ளதாயும் வாய்குன்றநாயுமுள்ள பாதிரங்குளமே உபயோகிக்க வேண்டும் அவைகளில் 25 இந்த லக்கத்தை

யுடைய வடிவுபோன்ற கற்சட்டி, மண்சட்டி முதலிய பாத்திரங்கள் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளை மட்டுஞ் செய்வதற்கும், 27, 28 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற நயத்தவலை, நயப்பாளை இவைகள் ரஸத்தைமட்டும் செய்வதற்கும், 26 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற நயம்பூசின செம்பு பித்தளை ஜோடுதவலைகள் அறுசுவைகளோடு கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களுையுஞ் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுகின்றன. எப்பொழுதும் நயப்பாத்திரத்தில் அல்லது நயம்பூசின பாத்திரத்திற் செய்யும் ரஸமே அதிக மணமுடையதாயும் உருசியுடையதாயுமிருக்கும் அப்பாடிக்கிலவாமற் சட்டி, கற்சட்டி முதலியவைகளிற் செய்யும் இரஸமானது அதிகமணமாயும் உருசியாயு மிராது ஆனால் நயத்தவலை, நயப்பாளை இவைகள் மட்டும் சிறுத்த வாயை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்.



25 கற்சட்டி 26 ஜோடுதவலை 27 நயத்தவலை 28 நயப்பாளை

பச்சடிகள், கறிகள முதலியவைகளைச் செவ்வெண்ணெயோடு அடியிற் காட்டியிருக்கும் 29, 30, 31, 32, இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவுபோன்ற ஆழமற்றதும் வாய்கன்றதுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும் இப்படி யிருப்பதனால் அதிகஜலமின்றித் தாளித்தால் பக்குவமாகின்ற இளங் காய்க்கிரைகளை அடிக்கடி நொறி அல்லது குலுக்கிக் கொடுப்பதற்கும், அவைகள் பக்குவமானவற் குறிப்பாகிய வாடல், வதங்கல் முதலியவைகளைப் பரிசுத்தஞ் சரியான சமாதத்தில் அடுப்பைவிட டிஸ்சர்ஜம், அறுகூலம் யிருக்கின்றன அப்பாத்திரங்கள் செம்பு, பித்தளை உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட தாயிருந்தால், அவைகளுக்கு நயம்பூசிப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது மேற்சொல்லிய அன்னம், ரஸம், குழம்பு, கூட்டு, நாய்ப்பு, சறி, பச்சடி முதலியவைகளைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அடியிற் காட்டியிருக் கும் 33 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற கரண்டியையும் உபயோகிக் கவேண்டியது இக்கரண்டியானது பித்தளையாற் செய்யப்பட்டதாயிருந் தால் அளக்கக்கொண்டு உவர்ப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளை யுடைய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுக்கக்கூடாது அவ்விதச் சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுக்க வேண்ணெயோடு வெண்கலம், இரும்பு, மரம் முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட கரண்டி, அகப்பை முதலியவைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது.



29 வெணர்ல
உருளி



30 வெண்கலச
கந்தகை



31 பிதனைச
சுண்டா



32 பிதனைப
பொடி



33 கரண்டி

2 வறுப்பதற்கு அங்குலமான பாததிரங்கள் —வறுசட்டை, பொரி
கேள், பொரி, மிளகாய், பருப்பு முதலியவைகளை வறுக்கவேண்டுமா
னால் 18, 34, இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற பாததிரங்களையும்,
அப்பாததிரங்களில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்ப
தற்கு அல்லது புரட்டிச் சொடுப்பதற்கு 19, 35 இந்த லகங்குண்டைய
வடிவுபோன்ற ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்க வேண்டியது அவைகளில்
34 இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற இரும்பு வாணலியில் * வறுக்கப
படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு 35 இந்த லகங்குண்டைய
வடிவுபோன்ற துடுப்பையும் †, 18 இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற
வறுக்கும் வாண எனனும் மடபாததிரத்தில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங
ளைப் புரட்டிச் சொடுப்பதற்கு 19 இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற
வறுக்கும் துடைப்பகத்தையும் உபயோகிக்க வேண்டியது



34 வாணல்



35 தடுப்பு

3 பொரிப்பதற்கு அங்குலமான பாததிரங்கள் —வடை, பூரி, அப்பம்,
அப்பளம், ஜிலேபி, பூந்தி முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு மேலே
காட்டியிருக்கும் 34 இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற வாணலி
யையும், அடியிற் காட்டியிருக்கும் 36, 37, 38, 39, 40 இவ்வித லகங்கு
ண்டைய பாததிரங்களையும் ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும்
அவற்றில் 34 இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற வாணலியானது பூரி,
வடை, அப்பம், தேனகுழல் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கும், 36
இந்த லகங்குண்டைய வடிவுபோன்ற ஜிலேபி வாணலியை ஜிலேபி மட
டும் பொரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது. இந்த ஜிலேபியைச்
சிலா கொஞ்சம் ஆழமாகிய தாம்பாளங்களிலும், 34 இந்த லகங்குதை

* இதை லாபி பாணலி என்று பலவாறு சொல்வதுண்டு † இந்த ஆயுத
மானது மரத்தினால்தான் செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

யுடைய வாணலியிலும் பொரிப்பதுண்டு இவ்வாறு பொரிக்கப்படும் பூரி, வடை, அப்பாam, தேனகுழல் முதலியவைகளை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 38 இந்த லக்கத்தையுடைய முனையையும், 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது அல்லாமலும் பூந்தி, ஒம்பபொடி முதலிய பொடியான பதார்த்தங்களை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 37 இந்த லக்கத்தையுடைய சலவிக் கரண்டியையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இச்சலவிக் கரண்டியானது பூந்தி, லாதி, காரபூங்கி, மோதிரூலாதி முதலிய பாகுணங்களையே நப பூந்தி தட்டவும் உபயோகப்பாடுகின்றது. தேனகுழல், முனகுப்பூ (கராலி பேணி), ஒம்பபொடி முதலியவைகளைப் பிழிய வேண்டுமானால் அடியிற காட்டியிருக்கும் 40 இந்த லக்கமுடைய தேனகுழல் உலையும், க, ச, த என்னும் எழுத்துக்களையுடைய விலகைகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இவைகளில் முனகுப்பூவைப் பிழிகையில் க என்னும் விலகையையும், ஒம்பபொடியைப் பிழிகையில் ச என்னும் விலகையையும், தேனகுழலைப் பிழிகையில் த என்னும் விலகையையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.



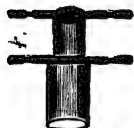
36 ஜிலேபி வாணல்



37 சலவிக் கரண்டி

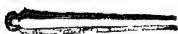


38 மடை குச்சி



த ச க

40 தேனகுழல் பா



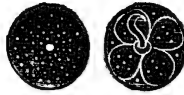
39 இடுக்கி

4 ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதற்கு அங்குலமான பாததிரங் கள் — ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் இடத்தில், கொழுந்தட்டை, ஸந்திகை அல்லது ஸேவை முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் அடியிற காட்டியிருக்கும் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற இடத்தில் பாததிரங்களையும், 43 இந்த லக்கத்தையுடைய சிப்பித்தட்டுகளையும், 44 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோ

ன்ற ஸந்திதை உரலையும், உபயோகிக்க வேண்டியது இவ விடந்.



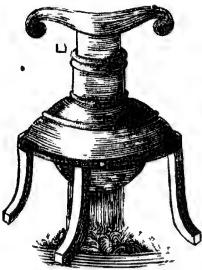
41 இடடி ஸிப்பானை



43 இடடி ஸித்தி



42 இடடி ஸித்தி



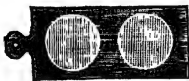
44 இடடி ஸித்தி

வில் மெற்சொல்லிய இடடி ஸித்தி, கொழுககட்டை முதலியவைகளைச் செய்கையில் ஆவியானது வெளியே போகாமலிருக்கும்படி வேறொரு பாதத்திரத்தைக் கவிழ்த்து முடவேண்டியது ஸந்திகையைப் பிழியவேண்டுமானால் 44 இந்த ஸந்திகையுடைய ஸந்திகை உரலை உபயோகிக்க வேண்டியது ஸந்திகையின் பொருட்டு நொறி வைத்திருக்கும் மாவில் மாவகாய அளவை உரலிற் போட்டுப் ப அடையாளமிட்ட அதின் உலககையை அதின்பேரில் வைத்து அழுத்த. அங்வுரலின்கீழ்க் குவியலாய்விடும் சேமிக்கை போன்ற ஸந்திகையை இடடி, கொழுககட்டை இவைகளைப்போல இடடி ஸித்தி பாதத்திரத்தில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது

5 கவேதற்கு அங்குலமான பாதத்திரங்கள் — பாதத்திரங்களை இரண்டுவிதமாய் 4 சுவிதுண்டு 1-



45 தோசைக்கல்



46 தோசைக்கல்

லது மாகசல், மண இவைகளாற் செய்யப்பட்ட தோசைக்கலின் மகாமகோபாங்கியாய் டாகடா உ வே சாமிநாதையர் நூல நிலையம்.

பேரிற் சுடவேண்டியது 2-வது கத்தரிககாயப் பச்சடி, வாழைக்காயப் பொடி இவைகளைப் போன்ற பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்குச் சுடப்படும் கத்தரிககாய, வாழைக்காய முதலியவைகளை நெருப்புத் தண்ணீர் சுடுவதற்காக மேலேகாட்டிய யிருக்கும் 38, 39 இந்த லக்ஷணங்களுடைய முள், இடுக்கி முதலியவைகளை உபயோகிக்கவேண்டியது 4-வது 4-வது அல்லாமலும் தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைச் சுடுகையில் அவைகளை நெருப்பில் போடுவதற்கு மேலேகாட்டிய யிருக்கிற 35 இந்த லக்ஷணங்களுடைய வடிவு போன்ற இருபுட்க



48



47

துபெணையும் உபயோகிக்க வேண்டியது 47, 48 இந்த இலக்கங்களுடைய ஆயுதங்கள் போனடுபிற சுடப்படும் ரொட்டிகளை அடுப்பின் சுவறிலிருந்து கிளப்பி இப்பாடுபெண்களின் பொருட்டு உபயோகிக்கப்படுகின்றன காய கிழங்குகளைச் சுடுவதற்குச் சிலா மேற் சொல்லிய ஆயுதங்களை உபயோகப்படுத்தாமல், அவைகள் சுடப்பட்டுச் சரியான பாகுமுடையதாய் யிருக்கையில், நெருப்புத் தண்ணீர் ஆவியிற்றைச் சுடுகையில் எரியச் முடியாமல் தாமதப்படுத்தி அவைகளைக் காநிப்போசச் செய்கிறார்கள் இப்படிக்காநிப் போசா மலிருக்கும் பொருட்டு மேற்கண்ட ஆயுதங்களை உபயோகிப்பதே உத்தம அப்பளம் சுடுகையிலும் அக்கக் காநதாமல் பாகுமாயச் சுடுமபொருட்டு 39 இந்த லக்ஷணங்களுடைய இடுக்கியை உபயோகிக்க வேண்டியது

வேறு சில உபயோகமான பாதிரங்கள்

மேற்சொல்லிய பாகதிரங்களையே அல்லாமற் பின்காட்டும் 49 முதல் 53-வது லக்ஷணங்களுடைய பாதிரங்களும் ஆயுதங்களும், முறையாக 9, 10, 11, 12 இந்த லக்ஷணங்களுடைய பெரிய பாதிரங்களும் சமைப்பவர்களுக்கு அதிக அவசியமாய் இருக்கின்றன அவைகளில்:—

49 —இந்த லக்ஷணங்களுடைய தரிமபாளமானது பதார்த்தங்களை எடுக்கவும், வைக்கவும், மூடிவைக்கவும், மா முதலியவைகளைப் பிசையவும், பரிமாறவும், 50.—இந்த இலக்ஷணங்களுடைய சிப்பித் தட்டானது கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், 51 —இந்த லக்ஷணங்களுடைய சருகுச்சட்டி (டப்பா) இது அடிக்கடி கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும், கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், தொடக்ககுப் பதிலாயச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும், 52 —இந்த லக்ஷணங்களுடைய சொம்பானது சமையல் முதலியவைகளைச் செய்கையில் இடைக்கிடை தேவையாய் யிருக்கும் ஜலத்தைச் சமீபத்தில் மொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும், 53.—இந்த லக்ஷணங்களுடைய குடமானது ஆறு, காலவாய், குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து ஜலத்தைக் கொண்டுவருவதற்கும், முக்கிய 9, 10, 11, 12 இந்த லக்ஷணங்களுடைய பெரிய பாதிரங்கள் சமையல் செய்

வதின் பொருட்டுத் தேவையான ஜலதண்டைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவும், குளிப்பதின் பொருட்டு வெந்நீர் காய்ச்சவும், 54, 55 —இந்த லக்கங்களை யுடைய அம்மி, குளவி இவைகள் துக்கையல முதலிய பதார்த்தங்களை அரைப்பதற்கும், 56, 57 —இந்த லக்கங்களை யுடைய ஆட்டுக்கல, குளவி இவை தோசைமா, பூணம் முதலியவைகளை ஆட்டுத்தற்கும், 58, 59 —இந்த லக்கங்களை யுடைய அப்பளப்பூலகை, குளவி இவைகள் அப்பளம், போளி, பூர், ரொட்டி முதலியவைகளை யிடுவதற்கும், 60 —இந்த லக்கத்தை யுடைய ஸோமாஸிச சக்கரமானது ஸோமாஸியைச் செய்கையில் அதன் ஓரம் அதாவது விளிம்புகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி பொருத்தி அறுக்கவும், 61 —இந்த லக்கத்தை யுடைய அரிவாள மணையானது சமையலுக்கு வேண்டிய காய் கிழங்குகளையும், மற்ற வஸ்துக்களையும் நறுக்கவும், 62 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவல் மணையானது தேங்காயைத் துருவுதற்கும், 63 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு கோலானது பச்சடி, துவையல் முதலியவைகளின் பொருட்டு விளாங்காய் முதலியவைகளைச் சுரண்டுவதற்கும், 64 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு பலகையானது பூசினிக்காய், சொப்பரை முதலியவைகளைத் துருவுதற்கும், 65 —இந்த லக்கத்தையுடைய காடிப்பாததிரமானது நமது நாட்டில் தூதனமாய் பானத்தின் பொருட்டு வழங்கிவரும் காப்பி, (டீ) தேயிலை முதலியவைகளைச் செய்வதற்கும், 66 —இந்த லக்கத்தையுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலை இவைகளின் பொருட்டு ஜலந்தைக் காய்ச்சுவதற்கும், 67 —இந்த லக்கத்தையுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (டீ) தேயிலையின் பொருட்டுப் பாலைக் காய்ச்சுவதற்கும், 68 —இந்த லக்கத்தையுடைய இயந்திரமானது காப்பியை அதன் மணம் போகாமல் மாவாக அரைக்கவும், 69 —இந்த லக்கத்தை யுடைய களித்துடுப்பானது * களியைக் கிளையும், 70 —இந்த லக்கமுடைய களிக்கவைக்கோலானது களிசமைக்கப்பாடும் பாத்திரங்கள் அசையாம லிருக்கும்படி அணைத்தழுத்தவும், 71 —இந்த லக்கத்தையுடைய உறியானது தயிர், பால், நெய், முதலியவைகளை எறும்படி, எலி, பூனை, முதலியவைகளுக்கு அருப்பாடாமல் வைக்கவும், 72 —இந்த லக்கத்தையுடைய மத்தானது பருப்பு, கீரை முதலியவைகளை மசிக்கவும், 73 —இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக் குழவியானது பாயஸத்தின் பொருட்டுச் செய்யும் ரவை அப்பளங்களை ஒரே அளவான சிரியச் துரவிலைகளாகச் செய்யவும், 74 —இந்த இலக்கத்தையுடைய வாறக் கரண்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், 75 —இந்த லக்கத்தை

* இதைப்போலானது பாலை, இலந்தை, இன்னும் இதைப்போலொத்த மரங்களிலால் செய்யப்பட்டதாய் இருக்கலாம்.

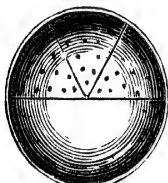
புடைய பித்தளை, இருமடிக் கரணடிமுடையவை நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவைகளிருக்கும் ஏனங்களிலிருந்து சிறுபசு சிறுக எடுக்கவும், 76 —இந்தலக்கத்தையுடைய ஆலைக்கரணடியானது சாதாரண நெய்ங்களில் வறதல், வடக்கங்கள் வறுக்கவும், எண்ணெய் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும், 77 —இந்தலக்கத்தையுடைய அஞ்சுரைப் பெட்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளை வைத்துக் கொள்ளவும், 78.—இந்தலக்கத்தையுடைய எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆட்கமானது அப்பழங்களைப் பக்குவமாய்ப் பிழியவும், 79 —இந்தலக்கத்தையுடைய காமபுச் சல்லடையானது மோர், நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளில் மிக்கும்தூசி முதலியவைகளை எடுப்பதும், 80.—இந்தலக்கத்தையுடைய மூடிபுள்ள மரவைகள் சமையலின் பொருட்டுதவிக்கின்றவைப்பொடி, குழம்புப்பொடி, கரிமப்பொடி, மஞ்சட்பொடி முதலிய பொடிகளையும், அரிசிமா, உழுதநீர், கடலைமா முதலிய மாககளையும் மணங்கெடாமல் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும், 81 —இந்தலக்கத்தையுடைய சந்திரமானது பலாச்சாய் முதலிய காய்களைக் கொத்துவதற்கும் உதவுகின்றன



49 சரம்பாளம்



51 சருகுச்சட்டி



50 சிப்பித்தட்டி



52 சொம்பு



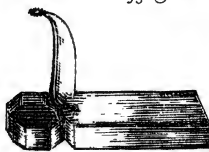
53 குடம்

60 சென்மாஸி
சக்ரம்

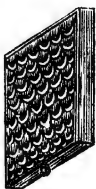
63 திருவிடலை



62 தருவலமணை

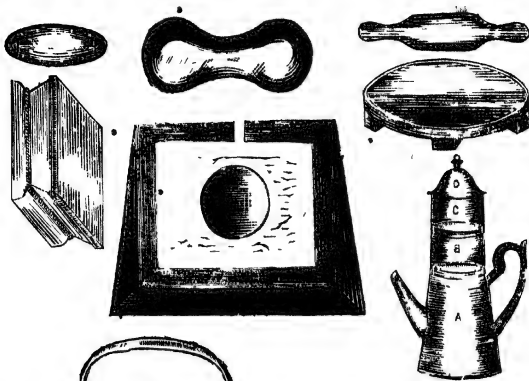


61 அரிவாள மணை



64 தருவலலகை

54, 55 அமமி பழவி 56, 57 ஆட்டாகல் சூழவி • 58, 59 அட்டபளபலகை பழவி

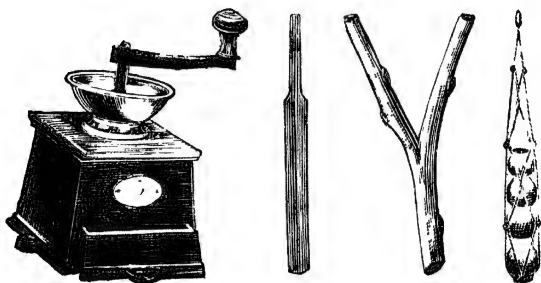


65 காவிப் பாத்திரம்



66 ஐஸ் கட்டி

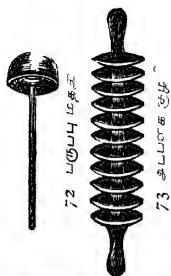
67 பால் கேட்டி



68 காவி இயந்திரம்

69 களித அடுப்பு

70 பளிச டொய்யல் கால், 71. உறி.



72 பருப்பு மத்தி

73 அப்பளகஞ்சி



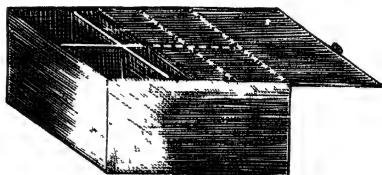
75 கரணடி முட்டை



76 ஆலை கரணடி



74 வால் கரணடி



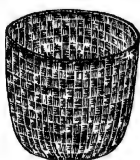
77 அஞ்சலைப் பெட்டி

78 எலும்புச் சமபழம்
பிழியும் ஆயுதம்

79 கட்டைகாரம்

80 எலும்புச் சமபழம், அரிசுமா இவ்
வகை எலும்புச் சமபழம் 11 ரு வகை

81 கத்தி



82 கூடை



83 ஆடைப்பா



84 கோகரணம்



85 காபி தட்டு கோபை



86 காபி சமசா (கரணடி)

இவைகளில் 82 —இந்த லக்கத்தையுடைய கூடையானது தானியம் முதலியவைகளை வாரிவைக்கவும், 83 —இந்த லக்கத்தையுடைய துடைப்பமானது தரையிற்கிடக்கும் தானியம், மா முதலியவைகளைக் கூட்டிச்சேர்க்கவும், 84 —இந்த லக்கத்தையுடைய கோகாணமானது (தூக்குச்சட்டி) சூடாயிருக்கும் இளக்காரின் போஜன பாதார்த்தங்களைப் பரிமாறவும், 85, 86 —இந்த லக்கங்களுடைய காபிதட்டு, கோப்பை, சமசா (காரணடி) இவைகள் சாபி (டீ) தேயிலை இவைகளின் பானகனைப் பொருட்டு உதவுகின்றன.

இவையன்றிச் சூரியோதிமாயப் பிசுவையாகும் வேறு சில பாகுபாடுகளும் வெவ்வேறுபட்ட நனவான அமைவுள்ள நாளாவாந்தியில் அதுவாய்ந்தால் அநியாயமும் ஆனால் பின்சரிநிலை, வீழ்ச்சி நாடகாரி ஆகிய செயல்கள் சமையலுக்குத் தேவையாயிருக்கும் பாகுபாடுகளில் பெருபான்மை இவைகளே இப்பாகுபாடுகளில் ஒவ்வொன்றும் சிறிதும் பெரிதுமாபிறப்பதும், அவைகளின் சங்கன ஒன்று அல்லது அல்லது மேற்பட்டிருப்பதும் அந்நாடுகளில் சமசாரத்தின் சங்கன, சமயம் இவற்றை ஒத்ததாயிருக்கின்றது.

மேற்பெயர்ந்த பாகபாடுகளான பறந்திசு சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களில் கவனிப்பவனையுடைய முக்கியமானவை எவையெனினால் —அகன வடிவம் பாகுபாடு அதுகவைகளோடு கூடிய பாதார்த்தங்களைச் செய்வதாயிருந்தால் அவைகள் கவனிப்பெறும் இருப்பதையும் பற்றியபொழுது ஆனால் அவைகளின் பெயரையும் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உலகங்களையும் பற்றி கவனிப்பது அவசியமில்லை சிலா ஆசாரம், சிலவம் முக்கிய காரணங்களினால் பித்தனை, வெண்கலம், ராயம் முதலிய உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட பாகுபாடுகளையும், சிலா எளிமை, சுகம் முதலியவைகளின் காரணங்களினால் கல, மண முதலியவைகளினால் செய்யப்பட்ட பாகுபாடுகளையும் உபயோகித்து வருகின்றார்களெனினால் பாகுபாடுகளில் செய்வதே ஆரோக்கியமானது.

10. பாகசாலை அடுப்பு இவைகளின் விபரம்

சமையல் செய்யும் அறையானது விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்கவேண்டிய அன்றியும் அறையையுடைய பாகுபாடுகள் பரிமாறப்பெறும் சாபியான முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வதற்கு அதுகூலமான மாடமல்லது அலாரிகள், கஞ்சிவடிக்கவும் கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும் அனுகூலமான ஜலகாரை, அரைப்பதற்கு அமமி, ஆட்டுக்கல, குழி இவைகளுள்ளதாய் இருப்பதுடன் சமைக்கும் காலத்திற் புகைப்போவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு, போதுமான காற்றை உலாவச் செய்வதில் வசதியான ஜன்னல்கள் இவைகள் உள்ள

தாகவும் இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கில்லாமல் நெருக்கமாயும் தாழ் நத்கூரையை உடையதாயும் புகைக்கூடு ஜனனலை முதலியவை இல்லாமலும் மிருநதால், அறையிலுள்ள புகையானது வெளியே போகாமல் சடைப்பவர்களுக்கும் அறையிலுள்ள பதார்த்தங்களுக்குக் கெடுதலையுண்டாக்கும் அரைக்கும் அமமி குழவி முதலியவைகள் அறையறையிலேயே இல்லாவிட்டால் பாகஞ் செய்யுங்காலத்தில் அடிக்கடி வெளியே போகும்படி நேரிட்டு அடுப்பின் பேரில் கொடுத்தது கொண்டும் வெந்துகொண்டும் இருக்கும் அன்னம், ரஸம், கறி முதலியவைகள் பொருகாமலும் காத்தாமலும் கவனத்துடன் காப்பதற்குப் பிரதிக் லமாக விருக்கும் ஆகையால் சமையலறைகள் மேற்சொல்லிய லக்ஷணங்களோடு கூடியதாகவே இருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் இவ்வறையைத் தினந்தோறும் கூட்டிப்பெருக்கி மெழுகியும், அடுப்புகளுக்குமேல் அதாவது கூரையிலுள்ள ஷட்டறையைப் போசுகியும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் அவ்வாறில் அழுகிய அல்லது நாற்றத்தை டைய வஸ்துக்கள் வைத்திருக்கக்கூடாது

அடுப்புகளும் அவைகளின் வடிவமும்

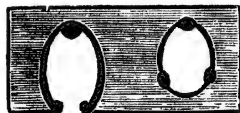


1 ஒற்றையடுப்பு



2 கட்டியடுப்பு

இவைகளில் ஒவ்வொன்றும், ஷட்கடையிலே ஒரேபக்காததத்தைச்சமமக்க அல்லது இரண்டு புன்று பதார்த்தங்களை அவிசர ன்றி ஒன்றினினை ஒன்றாய்ச் சமைக்கவேண்டுமானால் மாசத்திரமே உபயோகப்படுகின்றது இவைகளில் இரண்டாவது கட்டியடுப்பு மட்டும் தேவையான இடங்களுக்குக் கொண்டுபோசத்தகுந்ததாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் பால், வெந்நீர் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும் உபயோகப்படுகின்றது



3 கொடியடுப்பு

இது ஒரேகாலத்தில் இரண்டு பதார்த்தங்களைச்சமமக்க உதவுகின்றது. இவ்விப்பானது சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது



4 இரட்டைக் கொடி நடுபு

இவ்வடுப்பானது ஒரேகாலத்தில் மூன்று பாதாரத்தங்களைச் சமைப்பதற்கு உபயோகமானது இதுவும் கொடியடுப்பைப் போலவே அனேகரால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.



5 குண்டடுப்பு

இவ்வடுப்பை மிடாயக சடைக்காரர்கள் பக்ஷணங்கள் செய்யவும், பொரி கடல் வியாபாரம் செய்பவர்கள் அவைகளை வறுப்பதற் றாகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். மற்றப்படி குடித்தனம் செய்யும் சாதாரண வீடுகளில் இதின் உபயோகமானது வெகு கொஞ்சம்.



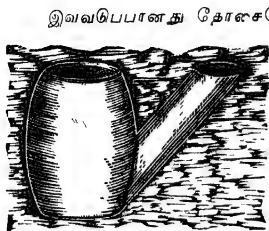
6 காடியடுப்பு (நாலாம் அடுப்பு)

இவ்வடுப்பானது வெகுசாதாரணமாய் நமாதரத்தை, கலியாண முதலிய விசேஷநாட்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட கூட்டத்தை யுடைய ஜனங்களுக்கும் சமைக்கு மிடங்களிலும் பத்துப் பேயர்க ளுக்கு அதிகப்படும் ஜனங்களுடைய சில வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

இவ்வடுப்பானது தண்ணீர் ஆவியினால் சுடும் ரொட்டி, பிஸ்கத் முதலிய பாதாரத்தங்களைச் சுடுவதற்கு உபயோகமா னது. இவ்வடுப்பைச் சாதாரணமாய் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளைச் செய்து வியாபாரஞ் செய்யும் வியாபாரிகள் தம் ரொட்டிச் சுட்டங்களில் உபயோகிப்ப துண்டு அவ்வித ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவை களை வீடுகளில் செய்யவேண்டுமானால் பக்கத்திற் காட்டிய வடிவுபோன்ற ஓர் சிறிய அடுப்பைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது.



7 கூண்டடுப்பு



8 போன அரிப்பு

(3) முன்றடி ஆழமுள்ளதாய் மிருடப்பதுடன் உட்புறத்தையானது ஸாமமாய் (தட்டையாய்) இருக்கவேண்டும்

மேற்சொல்லிய 1, 2, 3, 4, 5 இந்த லக்கண்களை யுடைய வடிவு போன்ற அடுப்புகளின் உயரமானது ஒரு அடி யுள்ளதாயும், வாயின் அசலமானது அகரயடி யுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் வாயைச் சுற்றியும் சூழிழுகள் (கொம்மைகள்) இருக்கவேண்டியது இவ்வளவிற்குக் குறைந்தும் குமிழுகள் இல்லாததுமான அவ் வடுப்புகள் 'சைமமாயாய் எரியாமல் சமையலும் வெகு சரிவகாசமாய் ஆவதுடன் அடுப்பின் மேலுள்ள பதாரத்தங்களைக் கெட்டுமபோம் மேற் சொல்லிய இலக்கணங்களுடன் போடப்படும் அடுப்புகளின்மேல் அரை படி யரிசிமுதல் ஐந்தடி அரிசி வரையில சமைப்பதற்கானதவ்லை பாணிகளை வைத்துச் சமைக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை நமது பெண்கள் களிபண முதலியவற்றால் தாங்களே செய்து கொள்வதுமுண்டு

மற்ற மூன்று அடுப்புகளில் 6 இந்த லக்கமுடைய கடியடுப்பா னது, காலவாயைப்போல மேற்காட்டிய வடிவத்தின்படி வெட்டி அதின் நான்கு ஓரங்களையும் செங்கலல்ல கடடி உபயோகிக்க வேண்டியது இவ்வடுப்பின் ஆழமும் அகலமும் முந்திய அடுப்புகளைப் போலவேதான் அனால் நீளம் மட்டும் ஒரே காலத்தில் எத்தனை பதாரத்தங்களைச் சமைக்கக் கோருகிறோமோ அதத்தைப் பாததிரங்களை வைப்பதற்குப் போதுமான நீளத்தை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்

7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பைக் கட்டவேண்டுமானால், எவ்வளவு விசாலமுள்ளதாய்ச் கட்ட விரும்புகிறோமோ அவ்வளவு தரையின் பேரில் ஒரு முழம் உயரமுடைய திண்ணைபோல மண்ணினால் மேடைபோட்டுக் கெட்டித்து உலரந்தின் அதினமேல் ஒரு அங்குலம் கனத்தை யுடைய தாய் உப்பைப் பரப்பிப் பின்பு செங்கல்லைப் பாவி அதின் மேல் மேலே காட்டியிருக்கும் வடிவத்தைப் போன்ற கூண்டடுப்பைக் கட்ட வேண்டியது அப்படிக்க கட்டுவதானது நான்கு புறங்களிலும் செங்

வதின பொருட்டு உதவுகின்றது இதைப் பெரும்பாலும் மகம்மதிய ரோட்டி வியாபாரிகள் தமது கடை களில் போடுவதுண்டு இவ்வகை ரோட்டியை நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுமானால் இவ்வடுப்பை வீடு களிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம் இதின் வாய் சற்றேறக்குறைய (1½) ஓன்றையடி அகல் முள்ளதாயும்,

கறகவரையும் கூரையானது காரை, செங்குல இவைகளினால் பாலததைப்போல விலவளைவாயும் காட்டி, அக்கூரையின் ஓர் மூலையில் புகைபோவதற்கு மேலே காட்டியபடி புகைக் கூண்டையும், ஓர் பக்கத்தின் சுவறையில் சிறிய வழியையும் அமைத்து, அதற்கு வெளிப்புறத்தில் இரும்புத் தகட்டினால் ஓர் கதவையும் போடவேண்டியது இவ்வடுப்பின் உயரமானது, உட்பக்கத்தின் தரைக்கும் கூரைக்கும் முழுவதும் அந்தாமுடையதா யிருக்கவேண்டியது இவ்விதமான செய்த ஒரு கூண்டொழிவு தேவையான விறகைப் போட்டுடெரித்து அக்கதவை மூடியிட வேண்டியது அவ்விதமுள்ள எரிந்து தண்ணீரானின், சதவைத் திறந்து நீண்ட துடுப்பினால் எல்லாத் தண்ணீரும் வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது உட்புறத்தின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிட்டு, காணியா யிருக்குந் தரையில் கட்டப்படும் ஓராட்டி பிசுக்க முத்திய பதாரதங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் மா, சுவை முத்தியவைகளைப் பக்குவப்படுத்தி அல்லது சித்தப்படுத்தி வைக்க வேண்டியது அப்படி வைத்தபின் கொஞ்ச நேரம்வரையில் கதவை மூடி வைத்திருந்து பின்பு திறந்து, வைத்திருக்கும் பதாரதங்களை இப்பால எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வடுப்பின் கூரையின் மெற்புறத்தையானது விலபோல வடிவவாய்வது, சூழாமாயாவது இருக்கலாம்

8. இந்த இலக்கத்தையுடைய அந்நிபைப் போட்டுவண்டுமூல மேற்காட்டிய 8 இந்த இலக்கத்தை யுடைய வரவுபேரான அதாவது வாய் அகன்ற ஓர் சுழிய குதிரைப் போலொத்த போன அடுப்பைக் குாவனால் செய்கித்து அதைக்கூரையில் புகைத்துக் கெட்டித்து அவ்வடுப்பின் அடிப்பாகத்தின் தரையில், நாலல்லன் உட்கும அருந்திக் கும இடையின்றுக்கும் போனப்போல ஒரு போனை உண்டாக்கக் கொள்ள வேண்டியது அப்போன அடுப்பை மகாஞ்சம் விரைகட்டடைகளைப் போட்டு எரியிட்டு, அவை எரிந்து தண்ணீரையின் அததணலை வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது அடுப்பின் வாய்த் தில் ஒதுக்கிவிட்டு ரோட்டி செய்வதற்கென்று சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டி, போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவறையில் எருமுட்டைகளை அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின் அதாவது பக்குவமானபின் இப்பால எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அடுப்பில் அனல் குறைவாயிருக்கையில் சட்டைகளை எரியட்டுப் பின்னும் அதிக அனலுண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சமையல் செய்பவர்கள் சமைக்குங்காலத்தில் கிழக்கு முகமாயாவது வடக்கு முகமாயாவது உட்கார வேண்டியது அடுப்பின் முன்பாகம் அதாவது அடுப்பின் முகம் சமையல் செய்பவர்க்கு எதிராகவே யிருக்கவேண்டியது தெற்கு முகமாயும் மேற்கு முகமாயும்

உட்காரந்து சமைத்தால் அம்ங்கலமென்று சொல்லுவார்கள். இவ் வடுபுகள் சமையல் அறையின் அக்கினி மூலையில் (தென்கிழக்கில்) இருக்க வேண்டியது.

சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் மேற்செலவிய அடுப்பு களைச் சுத்தத்தின் பொருட்டும், அடுப்பின் பலத்தின் பொருட்டும், சாணம், மண இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து மெழுகிக்கொண்டே வரவேண்டியது. அபாடிக்கில்லாவிடின் அசுத்தமென்று சொல்லப் படுவது மல்லாமல் அடுப்பும் உவாமண கற்றைப்போல் உதிர்ந்து சீக்கிரத்தில் உடைந்தும் போம்

11. சமைப்பதற்குப் பயோகமான எரிகரும்புகள்.

சமையல் செய்வதற்குப் பச்சை அதாவது ராமின் கட்டை முட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது அப்படி உபயோகப்பதினால் அது வெகுநேரம் வரையில் செம்மையாய் எரியாமல் புகைந்து கொண்டே இருந்து பின்டி ஆறி அணைந்துபோம் அப்படிப்போ வதினால் அடுப்பின்மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போவது மன்றி, பாகமாவதற்கும் வெகுநேரமாகும் வேம்பு, சந்தணக்கட்டை, தேவதாரு, தேக்கு இவ்வகைக் கட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது உபயோகித்தால் இக்கட்டைகளின் எரிச்சலால் பக்குவமான பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும் அல்லாமல் பாதிரத்தின் மேற்புறத்தில் அதிக நறுப்பாய் மசி ஒட்டிக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் விடமாட்டாது அதைப் போக்குவதற்காக மண, மணல் முதலியவைகளைக் கொண்டு அப்பாதிரங்களைத் தேயப்பதினால் அவைகளுக்கும் சீக்கிரத்தில் கெடுதிகள் உண்டாகின்றன அதி, ஆதி, காளி, இச்சி, வேங்கை முதலிய கட்டைகள் வெண்மீனோல் இலகுவாய் இருப்பதினால் செம்மையாய் எரியாமல் கருகிக்கொண்டே போம் ஆகையால் செம்மையாய் உலாந்தும் பழையதாயும் இருக்கும் கருவேலன், வெள்வேலன், ஊஞ்சல், காட்டுவாழை, புளியன், காசாம், கருங்காணி, புரசு முதலிய தைலமுள்ள கட்டைகளைக் கொண்டு எரியிடுவதினால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவது மன்றியில் கட்டையும் அதிகமாய்ச் செல்லாது. ஆகையால் இவ்விதக் கட்டைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது வன்னி, அரசு, வேம்பு, தேவதாரு, நெல்லி, விலவம் இவ்வகைக் கட்டைகளை எரியவிடுவது பாவமென்று நமது வைதிகக்கிரந்தங்களினால் தெரியவருகின்றது இவைகள் பெருமபாலும் யாகாதிகளி, செய்யும் ஓமங்களுக்கே உபயோகப்படுகின்றன.

12. குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகமான ஜலம்.

மது அன்னபானங்களின் பொருட்டு உதவுகிற வஸ்துக்களில் ஜலமானது வெகு முதனமையான தாகையால் அதனிடத்தில் நாம் அதிக கவலைடைச செலுத்துவது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் தோஷத்தோடு கூடிய அதாவது வெயிலு, நிலவு, காற்று இவைகள் படாததும், சேறு, சதுப்புநிலம் இவைகளிற் பாய்ந்து ஓடுகிறதும், கட்டுக் கிடையாய் நிற்கிறதும், உதிராத செத்தைச் சூடுகளே முடையதும், வண்டலாயும், அதிகக் கனமாயும், உவாப்பாயும்ருப்பதும், இறைக்கப்பட்டிருக்கின்ற, குளங்களிற் இருப்பதுமான ஜலத்தைத் தவிர தறுவிட்டுப் பெரிய பரவதங்களினின்றும் டாய் செவ்வல, கரிசல, கரிமண, மணல், பாறைகளையுடைய நிலங்களில் வேகமாயும் தெளிவாயும் பாய்ந்தோடும் ஆறு, ஏர், காலவாய், ஓடை இவைகளின் ஜலத்தையும், சுத்தமாகவும், இலேசாகவும், ஊறும் இறைப்புமுடைய குளம், மீனும் இவற்றின் ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது வெகு முதனமையாய் இருக்கின்றது இதற்கு எதிரிடையான தூக்குணங்களை யுடைய ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் பலவகைக் கெடுதிகள் அதாவது அச்சலத்திலுண்டாகும் விஷப் புழுக்களினால் சொரி, சிரங்கு முதலிய சாமரோகங்களும், ஆரோக்கியக் கெடுதியும் உண்டாகின்றன மேற்சொல்லிய ஜலவிஷயத்தைக் குறித்துச் சுகாதாரவிகைகமென்றும் நிரந்தரத்திலு விழிவாய் விவரித்திருக்கிறபடியால் அதனால் மற்ற விசேஷ குணத்தோஷங்களை அறிந்து கொள்ளலாம் ஜலத்தை வடிக்கட்டிய உபயோகிப்பது கலம்

13. சமையல் செய்பவர்களின் நியமம்.

சமையல் செய்பவர்கள் அனை உண்பவர்களின் கஷ்டமலாபத்தை நோருநிறவர்களாயும், ஸ்வச்சம், ஸ்வஜாதி இவைகளை யுடைய வாகளாய் இருப்பதுடன் குஷ்டம், பாண்டு, க்ஷயம், வலிப்பு இன்றும் பலவகைத் தொத்திரோய முதலிய வியாதிகளற்றவர்களாயும், கள்ளம், களங்கம், வியப்பாரம் இவைகளை யற்றவர்களாயும் இருக்கவேண்டும் இக்காரணத்தைக் கொண்டே நமது முன்னோர்கள் பெரிதும், சிறிதும், எளிமையையும், செலவதையு முடைய குடும்பங்களில் அக்குடும்பத்தின்கண் கவலையையுடைய முத்தவர்களாகிய பெண்களின் கட்டைகளில் சமையல் செய்வது முதனமையானதென்று ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதன் உண்மையை அறியவேண்டுமானால் கிராமநகரங்களிற் சென்று செலவமுடைய குடும்பங்களைப் பாரப்போமேயாகில் அக்குடும்பங்களிலுள்ள பெண்கள் நாமே சமைத்துத் தம் புருஷர்,

குழந்தைகளை ஊட்டி வளர்த்து வருவதைக் காணலாம் ஆனால் அதிக ஜனங்களை உண்பிக்கும் விசேஷநாட்களில் மட்டும் கூலிக்ஞாச சமையற்காரர்களை ஏற்படுத்துவது வழக்கம் இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைச் சற்றேனாவது கவனியாமல் நாகரிகத்தை அடைந்தோமென்ற எண்ணங்கொண்டும், இக்கடமைகளைச் செய்வது இழிவேன்று நினைத்தும், எளியவர்களல்லாத மற்றவர்களிடம் பெருமபான்மையோர் தமது குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய இல்லறக்கடமைகளைச் செய்யத் தகுந்த பெண்களிருந்து, கூலிக்ஞாச சமைப்பவர்களைக் கொண்டே தமது புருஷ குழந்தைகளை வளர்த்து வருகிறார்கள் இதை அறிய வேண்டுமானால் நகரங்களிடம் சாதாரணமாய் அன்னவஸத்திருந்திருக்கும் மட்டும் போதுமான ஆஸ்தியையுடைய அல்லது சற்றேறக்குறைய 50 ரூபாய் வருமானத்தையுடைய சாதாரண குடும்பத்திற்குட்பட்டவ்வொரு சுயம்பாகி ஏற்பட்டு, அக்குடும்பத்திலுள்ளோர் எப்பொழுதும் தமது சமையல் முதலிய இல்லறக்கடமைகளைச் செய்ய, சமையல்காரர் முதலிய கூலிவேலைகாரர்களை எதிர்பார்த்திருப்பதைப் பாக்சாஸ்திர அல்லாமலும் இக்காலத்திய நமது பெண்களிடம் பெருமபான்மையோர் முறகாலத்துப் பெண்களைப்போல தமக்குரிய பெண்கடமைகளைச் செய்யாமல் தவிர்த்து வருவதினால் அக்கடமைகளை அன்னவகளுள்ளும், இன்ன விதமாகச் செய்வதென்றும் அறியாமலிருந்து, இப்பொழுது அக்கடமைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், பெரிய மலைமீது சுமப்பதுபோல அதனைக் கஷ்டமாக எண்ணுவதுடன் அக்கடமைகளைச் செய்து முடிக்க, எப்பொழுதும் அன்னியர்களைத் தேடிப்படியாந் நிலைமையிலிருக்கிறார்கள் இவ்வாறு நமது பெண்கள் இல்லறக்கடமைகளிலிருந்து அடைந்திருப்பதற்கு அப்பெண்களைப் பெரிய தாய் தந்தையரும், கொண்ட கணவனுமே காரணங்களாய் இருக்கிறார்கள் இனி இவ்விஷயங்களைத் திருத்திக் கொள்வது நமது கடமையாய் இருக்கின்றது.

2 சமையல் செய்பவர்கள் நுனந்தோறும் விடியற்காலத்திலே சமையலுக்குரிய மற்ற வேலைகளைத் தாமே செய்து கொள்வதாய் இருந்தால் அதைச் செய்துகொண்டு, ஸநானம் செய்து தங்களைத் தங்களை ஜாதிக்ஞாச நியமங்களை முடித்துக்கொண்டும், அக்கிரியைப்பிரகாரத்தினை முதலியவைகளைச் செய்துகொண்டும் சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். இவ்விதமாகச் சமைப்பவர்களின் சமையல்கள் ஸ்வாமி நைவேத்தனம் அடிக் நியமங்களோடு கூடிய சநியாசி முதலியவர்களைப் போலுள்ளவாக ஞானபதற்கும் உதவுகின்றது

3 சுகசீர்த்தோடு கூடியபெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு அன்னியர்களை அழைத்து சமையற்காரர், பரிசாரகர்களை நியமிப்பதினால் அக்குடும்பத்திற்குச் சுகக்கேடு, பொருளநஷ்டம் முதலியவைக ஞான

டாவதுடன் சிலசமையங்களில் மானபங்கமும் உண்டாகின்றது. அசக தாகளான அதாவது தமதுகடமைகளைத் தாமே செய்துகொள்ளச்சக தியற்ற பெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களிலும் அநேகஜனங்களை உண்பிக்கும் சமாராதனை முதலிய காலங்களிலும் மா த்திரமே மேற்குறியபடி ஜார சேர ரோகிகளல்லாத குடும்பமும் சுத தாகளுமான சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமித்து கொள்வது உசிதம் ஆண பெண் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமிக்கையில் அவர்களின் யோக்கியதையைப் பற்றியும் விசாரிப்பது அவசியமா யிருக்கின்றது. அவ்வாறு செய்யாவிடில் பின்னுக்குப் பல விபரீதங்கள் நேரிடுகின்றன

14. சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை.

1 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் அதிகாலையிலெழுந்து பாகசாலையுடைய வேலைகளை முடித்து அதாவது, அடுப்பு முதலியவை களை மெழுகல், கோலமிடல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல் ஆகிய இவைகளைச் செய்துகொண்ட பின்பு, அன்று தாம் செய்யக்கருதியிரு கும் போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்யத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய், கறி முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லியபடி ஸநானம் முதலிய தங்களுக்குரிய நியாமங்களை முடி த்துக்கொண்டு பின்பு சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும் சமையலுக்கு அடுப்பைமுட்டி உலர்ந்த வைப்பதற்கு முன் அன்று தாம் செய்யக்கரு தியிருக்கும் கூட்டு, குறாப்பு முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய சம்பாரத தின்பொருட்டு மிளகு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெந்தயம், கடுகு, சீர கம் முதலியவைகள் வறுப்பதாயிருந்தால் அவைகளை வறுத்துக்கொ ண்டு பின்பு உலர்ந்த வைக்கவேண்டியது இவ்வுலர்ந்த காய்ந்து அரிசி பருப்பு இவைகள் எவரும் வரையில் காய்கறி நறுக்கல், சம்பாரம் முத லியவைகள் அரைத்தல், ருக்கரைத்தல் ஆகிய இச்சகாரியங்களைச் செய துகொள்ள வேண்டும்.

2 சித்தப்படுகதி வைத்துக் கொள்ளும் அரிசி, பருப்பு முதலிய தினுக்க ில் உமி, பொட்டு, தவிடு முதலியவைக ில்லாமற் சுத்தமா கத் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மேற்சொல்லிய பருப்பு வகை களில் துவாரம் பருப்பு டட்டும் அதிக சாதாரணமாய்ச் சமையலுக்கு உபயோகமாய் எல்லாப் பதார்த்தங்களுக்கும் ருசியைக் கொடுக்கிறதாய் இரக்கின்றது ஆகையால் அப்பருப்பைச் சமையலாய் வேகும் படியானதாய் பார்த்து உபயோகிப்பதுமன்றி, அதை உப்புக்காற்று, உப்புஜ்லம், உப்புநிலம் முதலியவைகள் படுமபடியாய் வைக்காமல் ஜாகசிரத்தையாய் வைத்துப்பயோகிக்க வேண்டியது அப்படிக்கிலலா விடின பருப்புச் சமையலாய் வேகாமல் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடு வதுமன்றிச் சமைப்பவர்களுக்கு வெகு சங்கடத்தைமுண்டாக்கும்

3 புனியில் கோது கொட டையிலலாமலும், உப்பில கல மண முதலியவைக ளிலலாமலும், சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. புனியைக் கரைப்பதற்கு முன் அதில புழு முதலியவைகளில லாமற் செம்மையாய்ப் பரிசோதித்த பின்னே கரைக்க வேண்டியது. ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கு உப்பைப் போடுகையில் அந்த உப்பைப் பொடித்தாவது பொடிக்காமலாவது போடலாம் ஆனால் காயகறி பச்சாடி முதலியவைகளுக்குப் போடு கையில் மட்டும் பொடித்தே போடவேண்டும் அப்படி கிலலாவிட டால சில கறிகளில் உப்புக் கரையப் போதுமான ஜலமில்லாததினால் அவுவுப்பு கரையாமல் பூசிக்கையில் வாய்ச் சூத தட்டுப்படுவது என்கிற கறியில் ௨ வாப்பிலலா லு மிருக்கும். எந்தப் பதார்த்தத்தைச் சமை த்தபோதிலும் அங் பாதி அல்லது முக்கால வேககாடான பின்னே உப்பைப் போடவேண்டியது அதற்கு முந்திப் போடுவதினால் அது வேகமாட்டாது

4 காய கறிகளை நறுக்கத் தொடங்குமுன் அதைச் செம்மையாய்க் கழுவித் துடைத்துப் பின்பு நறுக்கவேண்டியது வெண்டைச் காய, கத்தரிக்காய், பாகற்காய் முதலிய சிலகாய்களில் புழுக்க ிருப் பதுண்டு அப்படிப்பட்டவைகளைச் செம்மையாய்க் கவனித்து நறுக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அப்படி நறுக்கியபின் அதின் உட்பாகத் திலும் புழுமுதலியவைக ளிலலாமல் பார்த்துப் பின்பு பாத்திரத்திற போடவேண்டியது அறுக்கை, முளைக்கை முதலிய கீரைகளிலும் மேற்சொல்லிய படியே புழுக்க ிருப்பது முண்டு அப்படிக்கள் இ'ய யின் பின்பாகத்தின் நரம்புகளில் இலையின் வாணத்தைப் போன்ற தாய இருக்கு மாகையால் அப்படிப்பட்ட கீரைகளைச் செம்மையாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து நறுக்கவேண்டியது கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு முதலிய துவாப்பு ரஸத்தை யுடைய காயகறிகள் இரும்பு பட்டமாத் திரத்தில கறுக்குமாகையால் அப்படிப்பட்டவைகளை நறுக்குவதற்கு முந்தியே ஓர் பாத்திரத்திற ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொண்டு அவைகளை நறுக்குகையிலேயே அந்த ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு நன்கு அலசி, ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சமைக்கவேண்டும். வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு இவை களைப்போடும் ஜலமட்டும் கொஞ்சம் மோர், உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகள் கலந்தநீர் யிருக்கவேண்டும் மற்றக் காயகறிகளுக்கு இங் வித நிரப்பநதமில்லை

5 பாத் திரம், அடுப்பு, எரிக்கும்பு, ஜலம் முதலியவைகள் ௧8 மு தல் 75 வரையிலுள்ள பக்கங்கனிற் சொல்லியிருக்கிற லக்ஷணங்களை யுடையதுபோலவே இருக்கவேண்டும் அடுப்பை எரியிடுவதில், எந்தப் பதார்த்தத்தைப் பக்குவப் படுத்துகிறோமோ அந்தப் பதார்த்தம்

பாதிவேகம் வரையில் தீக்ஷணமாய் சீரிததுக கொண்டே யிருந்து, பாதி வெந்ததுமுதல் அடுப்பைவிட டிறககும்வரைவரையில் வரவர எரிப்பைக்குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டியது காய, கீரைகளைப்போலுற்ற மிருதுவான பதார்த்தங்கள் வேகுகையில் ஆரம்பமுதலே மந்தமாய் எரித்துக்கொண்டுவரவேண்டியது

6 இந்நக கிரந்தத்திற் சொல்லப்படுகிற ஒவ்வொரு போஜன பதார்த்தங்களுக்கும் சம்பந்தப்படும உவாபு, புளிப்பு, காரம் முதலிய சுவைகள் யாவருக்கும் பொதுவான ஸமரஸத்தை யுடையதாயிருக்கிற படியால், இதில் கந்தச்சுவை யாருக்கு அதிகப் பிரியமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் அவர்கள் பாகம் செய்யையில் கொஞ்சம் அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாம் எந்தச் சுவை யாருக்குத் குறைவாயிருக்க வேண்டுமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் பாகம் செய்யையில் குறைத்துக் கொள்ளலாம் ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் இதை யதுசரித்துச் சுவையை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியது

7 இந்நக கிரந்தத்தில் நயம்பூசின் பாததிரமென்று சொல்லியிருக்கு விடத்தில் அதே நயம்பூசின் பாததிரத்தை யாவது, மணபாததிரத்தையாவது, கறசட்டியையாவது சுத்த வெண்கலப் பாததிரத்தையாவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

8 தேங்காய் அல்லது சொப்பரையானது இது வெகுருசிகரமான பதார்த்தமாயினால் இதை இந்நக கிரந்தத்திலுள்ள அநேக காயகரி பதார்த்தங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது இதை வேண்டாசுவர்கள் பாகத்திற்கு உபயோகிக்காமலும் பாகஞ் செய்யலாம் உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும்

9 பதார்த்தங்களைச் செய்யும் வகையைச் சொல்லுகையில் வறுத்த பயற்றம் பருப்பென்று சொல்லுகிற விடங்களில் அதைப் பருப்பாய் வறுக்காமல் முறுப்பயற்றையே பக்குவமாய் (சிவந்து வரவேண்டும் வரையில்) வறுத்துப் பின்பு உடைத்துப் பருப்பாகக் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அறிக. இப்படி வறுத்துடைத்த பருப்பானது வாய்க்கு ருசியாயும் நல்ல மணமுடையதாயும் இருக்கும்

10 பதார்த்தங்களில் வாதுமைப் பருப்பு என்று சொல்லுகிற விடங்களில் அந்த விதையைக் கொஞ்சம் வெந்நீரில் ஊறவைத்திருந்து அதன் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி, விதையைக் கூரான கத்தியினால் கிராமப்புபோல நீளவாட்டாய்ச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்நறுக்கி சில விடத்தில் வறுத்தும், சில விடத்தில் வறுக்காமலும் அந்நக விடங்களிற் சொல்லுகிறபடி உபயோகிக்க வேண்டியது. முந்திரிப்பருப்பைப் போடுவதாயிருந்தாலும் அதன் சிவப்புத் தோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் வறுத்தே போடவேண்டும்.

11. பதாராதங்களில் திராக்ஷபபழம் என்று இருக்கு மிடத்தில் அதின் காமபு, குப்பை, செததை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசையாமல் கழுவி மெல்லிய துணியால் ஒத்தி, ராமிலலாமற் செய்து கொஞ்ச நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு பதாராதங்களிற் போடவேண்டியது சில விடங்களில் வறுக்காமலும் போடுவதுண்டு. வறுத்த ப்ப போடுவதே உத்தமம்

12 போஜன பதாராதங்களைச் சமைசுகையில் அவைகளைக் கிளரிகொடுக்கும் கரணடியையும் முடிவைக்கும் தாமபாளம் அல்லது பாத்திரத்தையும் கீழே வைக்கையிலும், மறுபடியும் எடுத்துக் கிளறுகையிலும் மூடுகையிலும் நன்றாய்த் துணியால் துடைக்க வேண்டியது அப்படிக்க நிலலாவிடில் தரையிலுள்ள மண, மணல், மயிர் முதலியவைகள் அகராண்டி, பாத்திரம் இவைகளின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டி அவைகளைக் கொண்டு கிளறுகையிலும், மூடி வைக்கையிலும் அமமண, மணல் முதலியவைகள் பதாராதங்களில் கலந்துபோய் அவைகளை உண்ணுகையில் பலவகைத் தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன அல்லாமலும் அடுப்பின் பெரிவிருக்கும் பாத்திரங்களை அடுப்பைவிட்டிருக்கையில் எருமுட்டை, ஒடு இவ்வித வஸ்துகளைச் கொண்டு பிடித்திரக்காமல் அதற்காக எப்பொழுதும் ராததுணியையே உபயோகிக்க வேண்டியது போஜன பதாராதங்க விருக்கும் பாத்திரங்களையும் ஜலம், தயிர், பால், நெய் முதலியவைக விருக்கும் பாத்திரங்களையும் எப்பொழுதும் மூடி வைக்க வேண்டியது

13. பதாராதங்களைச் சமைப்பதின் பொருட்டு அடுப்பின் பேரில் வைக்கப்படும் பாத்திரமானது, அதின் வெளிப்பக்கத்து அடியிலும் அள்ளையிலும் மண, சாமபல, மாவு, புளி இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து நன்றாய்த் தடவப் பட்ட பின்புதான் அடுப்பில் வைக்கப்படவேண்டும் இவ்வாறு செய்வதினால் அப்பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்வதின் பொருட்டுத் தேய்ப்பவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவில்லாமல் அதிகக் கரி முதலியவைகள் சுடுதியில் விலகுவதுடன் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியில்லாமலிருக்கும் அவ்வாறு செய்யாவிடின் பாத்திரங்களின் அடியிலிருக்கும் மையானது சீக்கிரத்தில் விடாமல் மணல், செங்கல் முதலியவைகளைக் கொண்டு தேய்க்கும்படியாய் நேரிட்டுப் பாத்திரங்களுக்குக் கெடுதியையும், தேய்ப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவையும் உண்டாக்கும்.

14. சம்பாரம் (மசாலா), தொகையல் (சடணி) முதலியவைகளை அரைக்கையிலும், தோசைக்கு மாவு முதலியவைகளை ஆட்டுகையிலும், தொக்கு முதலியவைகளை இடிக்கையிலும், அவைகளைச் செய்வதின்பொருட் பித்தி கருவிகளாகிய அமமி, குழவி, ஆட்டுக்கல், குழவி, உரல், உலக்கை இவைகள் சுத்தமா யிருக்கின்றனவா வெ

என்று பாப்பதுடன் அவைகளைச் சுற்றிலுங் குப்பை, செத்தை, பூச்சி, புழு முதலியவைக ளிலல்லாமல் கூட்டிப் பெருக்கிவிட்டு, பின்பு அரைத்தல், ஆட்டல் முதலிய காரியங்களைத் தொடங்கவேண்டும் இல்லாவிடின அக்காரியங்களைச் செய்கையில் அருகில் கிடக்கும் செத்தை, குப்பை முதலியவைகள் காற்றினால் குத்தப்படும் அல்லது அரைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் விழுவதுடன் குழவி, ஆட்டுக்கல் முதலியவைகளுக்கும் சம்பந்திற் ற நகாநனுகொண்டிருக்கும் பூச்சிப் புழுக்களும் சில சமையங்களில் அரைப்பவர்களுக்குத் தெரியாமல் அரைபடும் வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து அரைபடும் போகின்றன இக்காரியங்களைச் செய்வது இராக்காலமா யிருக்கும் படசத்தில் விளக்கின் வெளிச்சத்தால் மேற்கூறியபடி பரிசோதித்துப் பின்பு அவைகளைச் செய்யவேண்டும் அம்மி, ஆட்டுக்கல், அவைகளின் குழவி முதலியவைகளை இடைக்கி டைக் கொடுத்தாக்ளைக் கொண்டு கொத்திவைக்க வேண்டியது இல்லாவிடின அரைபடும் வஸ்துக்கள் நன்றாய் நொருங்கா.

15 நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சேகரித்து அல்லது செய்து வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்பு, உருத்தம்பருப்பு, பயறம்பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய் கட்டு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் அரிசி மா, உருத்தமா, மஞ்சட்பொடி, ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், வட்டல் இவைகளையும் இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களையும் இடைக்கிடை அவைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாத்திரங்களிலிருந்து எடுத்து அல்லது பாத்திரத்தோடேயே காற்று, வெய்யில் முதலியவைகள் படும்படி சற்று உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு செய்யாவிடின இவ்வஸ்துக்களிட சில புழுத்தும், சில பூஞ்சாம் பூத்துத் தாவரங்களையுடையதாயும் போய் நமது ஆகாரத்திற்கு உதவாதவையாகின்றன

16 பாகம் செய்பவர்கள் உவாப்பு, துவாப்பு, காப்பு, முதலிய அவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்கள் செய்யப்படும் பித்தளை, செம்பு பாத்திரங்களுக்கு இடைக்கிடை ஈயம் பூசி வைப்பதைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டியது இவ்வாறு பூசப்படும் ஈயமானது வெள்ளி ஈயமாகவே இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கில்லாமல் கார ஈயமாய் இருந்தால் அதில் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவது மனறிச் சரீரத்திற்கும் பல கெடுதிகளுண்டாகின்றன ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைத்திருக்கையில் எரிச்சல் எப்பொழுதும் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும் அதாவது அப்பாத்திரத்தின் அடிப்பாகம் தவிர மற்றப் பாகங்களில் எரிச்சல் அதிகமாய் படாமலிருக்கவேண்டும் பின்னும் அப்பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் அல்லது அது போன்ற வஸ்துக்கள் அப்பாத்திரத்தின் அளவைவிடக் குறைவாய் இருக்குமாகில், அடுப்பின் எரிச்சலானது பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகத்திற் படும்படியாய் இருக்கலா

காது அவ்வாறு படுமாயின அபபாததிரத்தின ஜஸமில்லாத பாகம் அல்லது பாததிரத்தின வாயின சுற்றுப்பக்கங்கள் உருகிப்போம் ஆத்ம லாலாயப்பாததிரங்களை அடுப்பில் வைக்கும் போது எரிச்சலைப்பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமாய இருக்கின்றது

17 மடபாததிரங்களிற் செய்யும் பதாரத்தங்களைக் கிளறிக்கொடுப்பதற்கும், மூடிவைப்பதற்கும் மூங்கில், கொட்டாங்கச்சி இவைகளால் அல்லது மரச்சுண்ணாம்புச் செய்யப்பட்ட அகப்பை, மண்ணினால் செய்யப்பட்ட (சாணக்) மூடி இவைகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது

18. பாகம் செய்பவர்கள் ஸம், குழம்பு, கூட்டு, கறி, பச்சடி முதலிய சாதகப் பதாரத்தங்களைச் செய்வதின் பொருட்டுத் தேவையாய் இருக்கும் ஸம்பார வஸ்துக்களை ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் அல்லது மாதத்திற் கொடுத்தல் வரவழித்துச் சுத்தப்படுத்தி மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இச்சம்பாரப் பொடிகள் அதிகநாள வைத்திருப்பதினால் காரசாரமற்றவைகளாயினான இச்சம்பாரப் பொடிகளினபொருட் நிதங்கின்ற கடுகு, மிளகு, பீரகம் முதலியனாகிய புதிதாயும், திரவமுள்ளதாயுமாயப் பார்த்து உபயோகிக்க வேண்டியது. இச்சம்பார வஸ்துக்கள் கெட்டஸம்பார மென்றும், திராவிட ஸம்பாரமென்றும் இருவகைப்படுகின்றன கெட்டதேசங்களுக்கிரிய போஜன பதாரத்தங்களைச் செய்கையில் கெட்ட ஸம்பாரங்களுக்கும், திராவிட தேசங்களுக்கிரிய போஜன பதாரத்தங்களைச் செய்கையில் திராவிட ஸம்பாரங்களுக்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது

கெட்டத் திராவிட ஸம்பாரவஸ்துக்கள்

1 கடுகு	8 மொட்டை	15 கிராம்பு
2 மிளகு	9 பச்சடி	16 பெருஞ்சீரகம் (சூம்பு)
3 சீரகம்	10 ஏல அரிசி	17 பிளப்புச்சீரகம்
4 வெந்தயம்	11 ஜாத்தகாய	18 இலவங்கப்படை
5 கொத்தமல்லிவிரை	12 ஜாதிபத்திரி	19 இலவங்கப்பத்திரி
6 கரிமஞ்சள்	13 குங்குமப்பூ	20 சிறுநாம்பூ
7 பெருங்காயம்	14 பச்சைக்காய்பூரம்	21 கொட்டைப்பாகு

இவற்றுள் 1 முதல் 7 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் திராவிடஸம்பாரமென்றும், 8 முதல் 21 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் கெட்ட ஸம்பாரமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன ஆனால், சில பதாரத்தங்களுக்கு இரண்டு வகைகளிலும் சிலவற்றைச் சேர்த்து உபயோகிப்பது முண்டு இவைகளையல்லாமல் கெட்டத் திராவிட தாமஸ பக்ஷினிகள் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முட்டை இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வஸ்துக்களையும் மேற்கூறிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

19. பாகஞ் செய்பவர்கள் அடுப்பில் அப்பளம், உப்பேரி முதலியவைகள் பொரிபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், பால், நெய் முதலியவை

கள காயந்து கொண்டிருக்கையிலும், இரீஸம், மோ - ௧௮ - , ௧௮விய பொங்குத தன்மையுடைய வஸ்துக்கள் கொடுத்திக கொண்டிருக்கையிலும், இளசான காயகீரைகள் வெந்து கொண்டிருக்கையிலும், ஸம்பா ரத்தின பொருட்டுக் கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கையிலும், கவனமினி அடிக்கடி புரட்டிக் கொடுக்காம லும், இடைக்கிடை வெளியே போவதுலும், கவனத்தை வேறேரூபிட ததிர செலுத்துவதாலும் அப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப்போவதுடன் இன்னது போட்டோமெனும், இன்னது போடவில்லை யென்றும் நினைவில்லாமல் போட்டதை மறுபடியும் போடுதலும், சிலவற்றை சுத்தமாய்ப் போடாமல் இருக்கசெய்து பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போகின்றன ஆகையால் அதற்குணங்குகிற பதார்த்தங்களின் சம்பந்தத்தில் இருப்பதும் அகிவகண ஞாபகத்தை யிருத்தலும், அவசியமாய் இருக்கின்றது

20. மோர், தாசீர பால், கொய, இரீஸம், குழம்பு, அன்னம் முதலிய ஆகாரவஸ்துக்காக நல்கது உண்ணுஞ் சமையங்களிற் தவிர மற்றவகா லங்களிற் கையினால் தொடாமல் சரணடி முதலிய ஆயுதங்களின லேயே எடுக்கவாவ ததிர வாவது செய்யவேண்டும் இப்பதார்த்தங் களில் அடிக்கடி கையாப் போடுவதினால் அவைகள் ஊசிப்போம்

21 பான பாததிரம், பாகபாததிரம் முதலிய பாததிரங்களை சுத்த படுத்தி வதின பொருட்டுப் புளி, ராமால், மண முதலியவற்றால் துல கருகையில் அவைகள் அப்பாத திரங்களில் மீளினிலலாவிருக்குமபடி நன்றாய்க்கடி வி ஓதுணியால் உளரும் புழுமும் நன்றாய்த்துடைத்து ஓர்ப்பகத்திர கவிழ்த்து வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும் அவ்வாறு கவிழ்த்து வைக்காவிடின் பூச்சிப் புழுக்கள் பாததிரங்களின் உட்புறத்திற் போர்த்த தங்குவதுமல்லாமல் அவைகளின் மலங்களும் பாததிரங்களில் படுகின்றன

15. அளவுஞ் சுருக்கப்பெயரும்.

அளவானது எல்லாத் தேசங்களிலும் ஒரே விதமாய் இராமல் பலவாறாயிருக்கின்றது அளவிதமாகவே நமது சென்னை இராஜ தானியிலும் இந்த அளவானது சில பேதங்களை யுடையதாய் இருக்கின்றது அப்பேதங்களிற் பெரும்பான்மையாய் உபயோகப்படுமபடி, பலம், ரூபாயெடை இவைகளே இப்பாகசாஸ்திரத்தின் அளவு நிறை களை அறிவிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் மேற் கூறிய பலம், படிக்கிலும் சில பேதங்களிருப்பதினால் இப்பாகசாஸ திரத்தில சம்பந்தப்படுமபடி, பலம் இவைகள் இவ்வளவு ரூபா யெடை யுள்ளதென்று அடியில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கிர

தத்தின் முதற் பதிப்பானது பிரசுரமானபின் இதை உபயோகித்து வந்தவர்களிற் சிலா இதிற் காட்டிய அளவின்படி செய்யவேண்டுமானால் தராக, படிக்கட்டு முதலியவைகள் வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நிறுக்கும் தொந்தரவுக ளேற்படுகின்றன வென்றும், அதற்குப் பதிலாகப் பாததிரம், கரண்டி, கை, காய இவைகளின் அளவை உபயோகிக்கவேண்டு மென்றும், இன்னுஞ் சிலா அதாவது காப்பி, உ முதலியவைகளை சேவிப்பதின் பொருட்டு ஒயின்கிளாஸ், அவுன்ஸ்கிளாஸ், டிஸ்பூன், காபிஸ்பூன் இவைகளை யுடையவர்கள் அவைகளையே அளவாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டு மென்றும் அவரவர்களுக்குத் தோன்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்க, அவ்வாறு ஆராய்ந்து பாதததில் அவைகள் முடியாதவைகளா யிருக்கின்றன எனென்றால் பாததிரம், கரண்டி, கை, காய இவைகளின் அளவுகள் ஒரே விதமா யில்லாமல் சிறிதும் பெரிதுமாய்ப் பறபலபேதங்களை யுடையனவாயும், ஒயின்கிளாஸ், டிஸ்பூன், காபிஸ்பூன் முதலியவைகள் நகரங்களிற்கூட பலரால் உபயோகிக்கப் படாமலும் கிராமாந்திரங்களில் சுதந்தர உபயோகமே இல்லாமலும் இருப்பதால் பின்காட்டிய அளவுகளே இக்கிரந்தத்தின் அளவாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன இவ்வளவுகூட எப்பொழுதுமே உபயோகிக்காமல் ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் அளவின்படி செய்து, அவைகளின் திட்டம் ஏற்பட்டபின் இந்த அளவு நிரையினரிக் கண, கை அளவுகளை உபயோகித்துச் செய்து கொள்ளலாம் அதெப்படி பென்றால் கணிதத்தில் தேர்த சிறுவர்கள் எட்டிம் ஏழும் பதினைந்து என்று உடனே சொல்ல அந்நியாமல் எட்டுக்குப்பின் ஏழுவிசைகளினை விடப்பதினைந்து என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் எப்பொழுதும் இப்படியே விரலைவிட்டு எண்ணுவதில்லை அக்கணக்குகள் மனதிற பதிகப்பின் விரலைவிடாமல் உடனே சொல்லுகிறார்கள். அதுபோல சமைப்பதின் பொருட்டு ஒன்றிரண்டு தடவைகளிற் பதாரத்தங்களை அளந்தும் நிறுத்தும் போட்டு அது மனதிற பதிகப்பின் அளக்காமலே கண, சை அளவுகளாலேயே செய்யலாம்

120 ரூபாய் எடை 1 படி

3 ரூபாய் எடை 1 பலம்

40 பலம் 1 வீசை

இக்கிரந்தத்தில் காட்டியிருக்கும் சங்கேதங்களை (சுருக்கம்).—

ரூ. எ என்றால் ரூபாய் எடை

கு எ ,, குன்றிமணி எடை

என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்

பீடிகாஸ்திகள முற்றியன

போஜனபதார்த்தங்கள்.

ஸாதா அன்னம், கனி, அடை அதாவது

உரொட்டி முதலியவைகள்.

இவ்வன்னம், கனி, அடை அதாவது ரொட்டி முதலியவைகள் எல்லாத் தேசத்தாராலும் ஒரே விதமாய்ச் சமைக்கப்படும். இவை களின் குணதோஷங்களும் உருசியும் அப்பதார்த்தங்களைச் செய்யப் படும் தானியங்களின் குணதோஷங்களையும் உருசியையும் உடைய வைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவைகளுக்கு வேண்டிய தா னியம், மா முதலியவைகள் நல்லதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்

1. கஞ்சிவடி ததுச்செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை ஒரு நாழிகை ஊரவைத்திருந்து நன்குயக கீரோந்து வடியவைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து அதிற் கொதி கண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து தவலையை மூடிவைக்க வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து ஜலமும் அரிசி யும் ஒன்றாகக் கொதிக்கையில் மற்ஹொரு தடவை கிளறிக்கொ டித்து, சிறிது நேரம்பொறுத்து அரிசி முக்காற் பாகம் வெந்த பாதம் * பார்த்துக்கொண்டு, மற்ஹொரு தடவை கரண்டிக்காமபி லை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு கஞ்சிவடிக் கிற ஈரத்துணி யைக்கொண்டு அத்தவலையின் வாயைக் கடடி, அடுப்பைவிட டிறக்கிக் கஞ்சியைச் செமமையாய் வடித்துக் கரண்டிக் காம பினால் மற்ஹொரு தடவை கிளறிக்கொண்டு ஐந்து நிமிஷம்

* முக்காற் பாகம் வெந்தப் பின்னால —பருக்கைகள் கைக்குக் கொஞ்சம் மிருது வாயிருந்து தவலையின் வாயிலிருந்து கொண்டு யாவியும் வருகிற சமயத்தில் முக்காற் பாகம் வெந்தபின்னா அரிசு

புகையிலலாத தணலினமேல தவலையை வைத்திருந்து, பின்பு இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

2. கஞ்சிவடிக்காமற் செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

இச்சாதமமட்டும் தினத்திற்கு ஒருரேதடவை உண்கிற எகபுக்தா களுக்கு வெகு அதுக ஸமானது மற்றவர்களுக்கு அஜீரணத்தை யுண்டாக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதை ஒருநாழிகை உறவைத்திருந்து மைமையாக களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலமும் அரிசியும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, கரண்டியினால் மூடியிருக்கும் கிளறிக்கொண்டு, மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டுமா முந்திய சாதத்தைப்போல அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதை அடுப்பைவிட்டி டங்கி மற்றொரு தடவை கரண்டிக் காமியினால் கிளறிக்கொடுத்து ஸூரது நிமிஷம் புகையிலலாத தணலினமேல வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்

3. கஞ்சிவடித்துச்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதைப் பதது நிமிஷம் உறவைக்கிருந்து செமமையாக களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஸூரதுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி, முதலாவது சாதத்தைப்போலவே இதைப்பூ செய்வேண்டும்

4. கஞ்சிவடிக்காமற்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்.

இதனகுணமும் 2 வது சாதத்தின குணத்தைப் போன்றது

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதைப் பததுநிமிஷம் உறவைத்திருந்து நன்றாக களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில வைத்துக் காய்ச்சி, கொதி

கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டி
2-வது சாதத்தைப் போலவே இதையும் சமைக்கவேண்டும்.

5. கலப்பரிசிச்சாதம்.

கலப்பரிசி * - ஒரு (1) படி —இதை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்தி
ருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற
தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துச் காய்ச்சி, அதிற கொதி
கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டி
முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதையும் சமைக்கவேண்
டியது

6. புது அரிசிச்சாதம்.

புது அரிசி - ஒரு (1) படி —இதில் செம்மையாய்க் களைந்து வடிய
வைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற
தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி புது செதி கண்டவுடனே வடிய
வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து
முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்
டியது

புது அரிசிச் சாதமானது சமைக்கப்பட்டபின் குழைந்து களி
போலாகிவிடும் அப்படி அகாம நிருப்பதன் பொருட்டு அவ்வரிசி
நாய்க் கொடுக்கும் உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன், சுமார் 15 நிமிஷம்
வரையில் ஆவிவரும்படி காய்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து களைந்து
பின்பு உலைநீரில் கொட்ட வேண்டும் சிலா காய்ந்த ஜலத்தில் அதனை
ஊறவைப்பதற்கு வதிராய், பச்சை ஜலந்திறக் கட்டாந்து உலைநீரில் கொ
ட்டுவதற்குமுன் அவ்வுலைநீரில் காலே அரைக்கால் (2) பலம் நெய
யை விடுவதுண்டு இப்படிச் செய்வதினால் சாதம் குழையாம
லிருக்கும்

7. கோதுமைநொய்ச சாதம்.

இச்சாதமானது மெதுவாய்ச் சீரணமாகக் கனமையை யுடையது
சீதவாயுவைக் கண்டிருக்கும் மிதமாய்க் திசைரி யுபயோகித்தால் உட
லிற்குப் பீலத்தைக் கொடுக்கும் அல்லாமலும் ஸ்தாவித்த உடலை
யுடையவர்களுக்கும் மதுமேக ரோகியாக்கும் வெகு உபயோகமானது

* கலப்பரிசி என்றால் —பச்சைபெந்தால் முதலியவைகளினால் கிடைக்கும்
பருந்தம் சிறந்த உபாந்தம் பாழாகாமான அரிசி

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு, வேண்டும் பின்பு,

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி —இது அதிக சிறுமனும் பெருமனும் மாயிலலாமல அரிசிக் குறுநெய் போல இருக்கச்செய்து, கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்த மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மற் றொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து நெய் முக்காரபாகம் வெந்நீர்த் தடவை பாராத்துக் கொண்டு, அடுப்பை விட்டிழைக்கி மற்றொரு தடவை கரண்டிக் காமினால் கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையிலலாகத் தண்ணீன்மேல் மூடிவைத்திருந் தது பின்பு உபயோகிக்க வேண்டும்

8. தினை, சாமை, வரகு இவைகளின் சாதம்.

தினை, சாமை, வரகு, இவைகளில் ஏதாவதொன்று —அரைப (½) படி.— இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்க நம் தினை முதலியவைகளிலேதாவ தொன்றை நன்றாய்க்களைந்து கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியால் கிளறிவிட்டு மூடிவைத்திருந்து அது முக்கார பாகம் வெந்நீர்த் தடவை பாராத்துக் கொண்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இவைகளில் சாமையை மட்டும் நெல்லைப்போல புழுக்கி அரிசியாகச் சமைப்பதுமுண்டு

9. சோளச்சாதம் அல்லது களி.

சோளம் - ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உயி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டு உலர்த்தி கொட்டிக் (½) வீசிய படி நல்ல ஜலத்தைத் தெளித்து அச்சோளம் நெய்யுடும் மாவும் ஆகும்படி குத்திப் புடைத்து நேம்பி நெய், மா இவை களைத் தனிப்படுத்தி அமமுமுச சோளத்தைமட்டும் மறுபடி புடி (½) வீசியபடி ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்திப் புடைத்து

நேமபி, நொய, மா, இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அந்த நொய யில முழுச்சோளங்க ளிலலாமற செய்து மாவையும் நொய யையும் தனித்தனியாய வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம்-இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளுகிறபாத திரத்திற கொட்டி ஜலங் காய்ந்து அதிற கொதிகண்ட உடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் சோளநொய்யை அதிற்கொட்டி நன ருயக்கின்றி மூடி வைத்திருந்து சற்று நேரத்திற்குப் பின் நொய முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு, மற்றொரு பாகமாகிய மாவை அந்தக்கொட்டி உருண்டை கட்டாமலிருக் கும்படி இரண்டு நிமிஷங்களுந் கொடுத்தவையாக இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவைகளில நனருயக் கிளறி கொடுத்ததுக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அவ்வடுப்பின எரிப்பை எடுத்து விட்டு அச்சாதம் அல்லது நளியை அரைமணிநேரம் புகை யிலலாத தண்ணீர்மேல் வைத்திருந்து மற்றொரு தடவை கிள றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட டிறக்கியுபயோகிக்க வேண்டியது

சோளத்தை நொய்யும் மாவுமாகச் செய்ய ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்தாமல் இயந்திரத்திற கொட்டி, அரைத்துப் புடைத்து நொய்யும் மாவுமாகச் செய்துஞ் சமைப்பதுண்டு

10. கம்பஞ்சாதம் அல்லது களி.

கம்பு - ஒரு (1) படி —இதை நனருயக் குத்திப் புடைத்து உழி முத லியவைகளைப் போக்கி விட்டுப் பின்பு சோளத்தை ஜலந் தெ ளித்துக் குத்தி மாவுமநொய்யுமாகச் செய்ததுபோல இதையும் மாவும நொய்யுமாகச் செய்து பிரித்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாததிரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி, அதிற கொதிகண்டவுடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் கம்பின மாவையும் நொய்யையும் ஒன ருயக்கலந்து கட்டிக்களிலலாமல் உடைத்துவிட்டுக் கொதிக்குஞ் ஜலத்தில கொட்டி, அடிக்கடி நனருயக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டே யிருந்து, நொய்கள முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அடுப்பின எரிப்பை நீக்கி விட்டு, அச்சாத துதைச் சற்றேறக்குறைய ஒருமணிநேரம் தண்ணீர் மேலேயே வைத்திருந்து மற்றொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

11. இராகிகளின் அல்லது சங்கடம்.

இராகிமா - ஒரு (1) படி — இராகியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உயிர் முதலியவைகளைப் போகவிட்டிடு நன்றாய் அரைத்து மாவாகக் மேற்சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாததிரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதிலிருந்து சுமார் அரைபடி ஜலத்தை வேறொரு பாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, மாவை உலர்நிலை கொட்டிக் கலக்காமல் (கிளருமல்) அந்நமகத்தியில் 2 முழ நளமுள்ள 60 இரத்த லக்கைகளுடைய வடிவுபோன்ற களித்துப்பைப் நாட்டி, அடக்கடி அதாவது இரண்டு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை அதனுட்பைப் பாததிரத்திற்கு மேல் எடுத்துக் கொண்டும் வைத்துக் கொண்டுமிருக்கத் துப்பை எடுக்கையில் அதன்வழியாய் வழியும் ஜலமானது தெளிவாய் வலாமல் சற்றுத் தடிப்பாய்க் குஞ்சுபோலிருக்கும் தருணத்தில் அப்பாததிரமானது அசையாமல் இருக்குமபடி அகன் கழுத்தில் 70 இரத்த லக்கைகளுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் கவைக்கோலில் கிளைபுள்ள பாகத்தை வைத்து ஒரு காலால் மெதுவாய் அசைக்கோலின் அடிப்பாகத்தை நிமித்துக்கொண்டு பாததிரத்திலிருக்கும் துப்பை இரண்டு கைகளினால் பிடித்துக் கொண்டு நன்றாய் அதாவது உருண்டைகட்டிப் போகாமலும், மாவானது ஒருபக்கத்தில் தனித்து நின்று விடாமலும் இருக்குமபடி சற்றேறக் குறைய 5 நிமிஷம் வரையில் இடைவிடாமல் அப்பாததிரத்தின் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துப்பைச் செலுத்திக் கிளரிகொண்டே இருந்து பின்பு பக்கத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சத்தை அந்ந கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளரி அல்லது கிணடிக் கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு அயின்ஜலம் வறறிச் சற்று இறுகியபின், மீதிஜலத்தையும் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிணடிக் கொடுத்து நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் அசையாது வெந்நீர்ப் பாதத்துக் கொண்டு அதாவது கையை ஈரமாகிக் கொண்டு அக்களியிற் கொஞ்சத்தை எடுத்து உருட்டி அது கையில் ஓட்டாமலிருக்கும் தருணத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

இக்களியைத் தித்திப்புகளின் யாக்குவதின் பொருட்டு வெல்லத்தைச் சோப்பதுமுண்டு. அவ்வாறு சோக்க வேண்டுமானால் 5 பலம் வெல்லத்தைத் தூளாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க்

கரைந்தபின் மாவைக் கொட்டவேண்டும்¹ தேவையானால் காலஞ் ௭. ஏலரிசிப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் இக்களியைச் சமைத்தபின், அது இறுகிக் கலவ்போலாகாமல் இருக்கும்படி அக்களியைச் சமத்தேயகுறைய மாங்காய் அளவு உருண்டைகளாகக் கி நல்ல ஜலத்திற் போட்டு வைத்திருக்கவேண்டியது.

இக்களியானது பெருமபாலுமகுடகு, மைஞா, பெங்களுர், சேலம் ஜில்லாவின் சில தாலுக்காக்களாகிய ஸூர், டெங்கணிக்கோட்டை முதலிய ஊர்களில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கப் படுகின்றது.

12 சோஷம், கம்பு, ராகி இவைகளின் அடை.

மேற்சொல்லிய தானியங்களுள் ஏதாவதொன்றின் மா - அரைப (½) படி.— இத்தானியங்களை நனடியக்குத்திப் புடைத்து, அங்கு நெடியா யிலல்லாமல் மாவா அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளிந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து மாவுடன் கலந்து கொங்கும நலத்தை விட்டு, இறுகலாயப் பிசைந்து உருட்டிச் சமத்தேயகுறைய ஒரு மணிநேரம் வரையில் வைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊயியபின் செம்மையாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து மாங்காயளவு உருண்டைகளாகக் கி, ஓர் அப்பளப் பலகை அல்லது கவிழ்த்த தாமாளக்கினிமேல் வைத்து உள்ளங்கைப்பினால் வட்டமாய் நகர்த்திக் கொண்டு சுமார் நெல்லின் கண்முள்ள அடைகளாகத் தட்டி அல்லது அப்பளக்குழவியினால் தட்டி * அப்பளமாகச் செய்து 1½ அல்லது 4½ இரத்தலக்கத்தைப்புடைய வடிவுபோன்ற தோசைக்கல் அல்லது தட்டை அறிப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது காயந்தபின் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதிற்போட்டு அது வெந்து சற்றுச் சிவக்குந் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துச் சாறு நேரத்திற்குப்பின் இப்பால் எடுத்து அதன் விழுமம் அதாவது ஓரங்களைத் துணவில் வாட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியானவைகளையும் தட்டிச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது தேவையானால் இவ்வடைகளுக்குச் சில சமயங்களில் வெல்லத்தைச் சோப்பதுமுண்டு

* இவ்வுண்டைகளைத் தட்டும் பலகை, தாமபாளம் இவைகளின் பேரில் அவ்வடை மின் மானைக் கொஞ்சம் ஊவித்தட்டிப் பின்பு அடையைத் தட்டவேண்டும். உருட்டுவதா யிருந்தாலும் அவ்வப்பளக் குழவிக்கும் உதாரமானவத் தட்டிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் அடையானது ௨ ருட்ட அல்லது தட்டப்படுகையிலும், சுட்டப்படுகையிலும் தாமபாளம் குழவி தகடுகளில் அடையின் மா ஒட்டாமலிருக்கும்.

அப்படிச் சோகாகும் படசத்தில், மூன்றுபலம் வெலலத்தை மாவைப்பிசைவதின பொருட்டு உபயோகிக்கும் கொடுக்கும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பின்பு மாவிலவிட்டுப் பிசையவேண்டியது இவ்வடைகளே தூளாக்கிக் கூட்டு, குழம்பு, தயிர் முதலிய சாதக வஸ்துகளுடன் கலந்து அன்னத்தைப் போலவே புசிக்கவேண்டும்

13. கோதுமை மா அல்லது நொயயின

சாதா அடை அல்லது ரொட்டி.

கோதுமைநொய அல்லது மா-அரைப ($\frac{1}{2}$)படி, நெய்-ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$)பலம்,

போடிசெய்த உப்பு -காலே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய் பிசரி அது இறுகலாய் மொத்தையாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து சுமார் ஒன்றரை மணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய் மாதத்தித்து (கம்பிபோல நீட்டவரும் வரையில்) பிசைந்து அறிவிருந்து பெரிய எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை எடுத்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, 58, 59 இந்த லக்கணகையுடைய வடிவுபோன்ற அப்பளப்பலகை, குழவி இவ்விரண்டின பேரிலும் கொஞ்சம் கோதுமை மாவைத் தூவித் தடவிக்கொண்டு, அவ்வுருண்டைய அப்பளப்பலகையினமேல் வைத்துக் குழவியால் உருட்டித் தோசைபோல வட்டமாகவும், அரைநெலலின கனமுள்ளதாகவும் ரொட்டியைச் செய்து மண, கல, இரும்பு இவைகளி லேதாவதொன்றினுற் செய்யப்பட்ட தோசைக்கலில் அடுப்பின்பேரில் போட்டு மந்தமாய் எரிப்பிட்டு மேற்சொன்ன ரொட்டியை அதின் பேரிற போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது ரொட்டியானது கொப்பளம் கொப்பளமாய்க் கொஞ்சம் உப்பிய பின் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துக் காந்திப்போகாமல் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் கூட்டு, பிந்தி இப்பால் எடுத்து அதின் சுற்றோரத்தை அடுப்பின் ஆவியில் சுற்றிக் காட்டியபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் ரொட்டியாகச் செய்யவேண்டும்

இந்த ரொட்டியை முந்திய அடைகளைப் போல வாயினால் தட்டியுஞ் சுட்டலாம் இந்த ரொட்டியைப் புசிக்கையில் சிலா நெய்யைத் தடவிக்கொண்டும் இன்னுஞ்சிலா மூன்று அல்லது நான்குபலம் நெய்யையும் அதேயளவான ஜலத்தையும் கலந்து தண்ணில வைத்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு ரொட்டி அல்லது அடைகளில் ஒவ்வொன்றையும்

ஆதவி (தோசைக்கல்) விருது தெடுத்த உடனே அச்சலத்தினுட கொஞ்சத்தை ரொட்டியின் இருபக்கங்களிலும் தடவி ஒன்றின் பேரி லொன்றை வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிப்பதுண்டு இவ்வாறு செய்வதால் ரொட்டியானது புசிக்கப்படுகையில் மிருதுவாய் இருக்கும் ரொட்டிசள கூட்டு, குழம்பு, பருப்பு முகலிய உவாப்பு, காரப்பு, சுவைக்காயுடையவும், சாககரை, மாம்பழம், வாழைப்பழங்களின் சிகரணைகளே போன்ற மந்திரஸத்தை யுடையவுமான அனுபான வஸ்துக்களைக் கொண்டும் புசிப்பதுண்டு.

14. உரொட்டி கருக கமீ (புளிப்பு) தயார்செய்தல்.

இந்நுஸ்தான தேசங்களில் ஜள்ளாவாகன தமது ஆகாரத்தின் முதன்மையான வஸ்துவாகிய ரொட்டியை மெத்தைபோல மிருதுவாயிருக்கச்செய்வதற்காக ஓவ்வகைப் புளிப்பைத் தயார் செய்வதுண்டு அதற்குக் கமீ என்று பெயர் இக்கமீகள் பின்வருமாறு ஒன்றிரண்டு விதங்களாய் இருப்பினான் அரைப்படி ஜலம்கொள்ளும்படியான இரண்டு புதுக்கலயங்களைக் கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை நன்றாய்க் கழுவி ஒரு ரு எ வ்ளக்கெண்ணையை அக்கலயத்தின் வெளிப்புற அடிப்பாகத்தில் தடவி அதில் ஜலத்தை நிரப்பி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கியபின் அதைக் கொட்டிவிட்டு மறையுருட்டவை அதில் நல்ல ஜலத்தை நிரப்பி முன்போலவே காய்ச்சி அதுவும் நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அப்படி விட்டற்கு அந்தஜலத்தின் சூடானது குளிப்பதற்குப் போதுமான சூடாயிருக்கையில் அதில் 2 ரு எ கட்டைப்பருப்பைப் போட்டு அக்கலயத்தின் வாயை மறையுருட்டியதால் மூடி அதாவது இரண்டிக் கலயங்களின் வாயானது ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாக மூடி அதைச் சாமாஸிற் புதைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு சற்றேறக்குறைய 5 சாமத்திற்குப்பின் அதை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு அந்ஜள்ள நல்ல ஜலமானது துரைகட்டிக் கொஞ்சம் புளித்தவாசனை யுள்ளதாய் இருக்கையில் அதை அரைப்படி கோதுமைமாவிற்கு கலந்து அதனுடன் அக்கலயத்தினுள்ள பருப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கழுவி, அச்சலத்தையும் கலந்து அமமாவை நன்றாய்ப் பிசைந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்க அது புளித்துச் கமீ ஆய்விடும்.

உரொட்டியைச் செய்ய விருமபுகையில் அதற்காக எடுக்கும் மாவானது நார்பது ரு-எ யாக இருந்தால் அதனுடன் கலக்கும் புளிப்பானது ஒரு ரு எ யுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். செய்துவைத்திருக்கும் புளிப்பிலிருந்து எவ்வளவை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோமோ அவ்

வளவு கோதுமைமாவை நீதிப் புளிப்புடன் கலந்து விடவேண்டியது. இவ்வாறே நாளதோறும் எடுக்கப்படும் புளிப்பிற்குப் பதிலாகப் பச்சைமாலை பாத்திசெய்துகொண்டே இப்புளிப்பை எப்பொழுதும் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டியது. இவ்வாறு சேகரித்துவைத்திருக்கும் புளிப்பானது வரண்டு போகும் படசத்தில் இடைக்கிடை மோசெல்லியவாறு கடலைப் புளிப்பைக் தயாரிப்பது அங்க புளிப்பு மாவிற்கலந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

15. மற்றொருவகைக் (புளிப்பு) கமீர்.

இதையும் முங்கிய கமீரைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் அந்தக் கமீருக்காக காயந்தழலத்தில் கடலைப்பருப்பைப் போடுகையில் சுமார் மூன்றுபலம்சீனி அல்லது நாட்டுச் சாகரையையும் போட்டு மற்றவேலைகளை முந்திய கமீருக்குச் செய்தது போலவே இதற்கும் செய்யவேண்டியது.

16. மூன்றாவது வகைக் (புளிப்பு) கமீர்.

இரண்டு ரூ எ கடலைப்பருப்பைக் கொண்டு 14-வது கமீருக்கு கடலைப் புளிப்பைத் தயார் செய்ததுபோலத் தயாராகக்கி, அதில் மூன்றுமுககால (1½) ரூ எ புளித்ததயிர், பதிலாக 15 ரூ எ கோதுமை மா அல்லது நெய், மூன்றுசீசம் (½) ரூ எ பொடிசெய்த பெருஞ் சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து பிசைந்து, ஓர் துணியில் முடிப்பாகத் தளர்த்தியாக உட்புத் தொங்கவிட்டு நாட்டாரும் அம் மாவானது உப்பி இருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொண்டும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் மாலை அத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டும் வந்து முறையாக புளிப்பை உபயோகிப்பதைப் போலவே இதையும் உபயோகிப்ப வேண்டியது. ஆனால் இதை அக்சமாய்ப் புளிக்கவிடாமல் மிதமாய் இருக்கச் செய்யவேண்டும்.

17. கமீர் உரொட்டி.

கோதுமை மா அல்லது நெய் - அரை (½) படி, கமீர் (புளிப்பு) அரை (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளை மூன்றுயக்கலந்து நல்லஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப் பிசைந்து, சற்றேறக்குறைய இரண்டு மணிநேரம் வரையில் சூடான அதாவது குளிராத காற்று முதலியவை விலலாத இடத்தில் வைத்திருந்து அது கொஞ்சம் புளித்து உப்புக்கையில் மற்றொரு தரம் நன்றாக மாதகித்துப் பிசைந்து சுமார் இரண்டு (2)

பலம் நிரையுள்ளதாய் எல்லாமாவையும் உருண்டைகளாகி முந்திய ரொட்டியைப்போல ஒரு நெற் கனமுள்ளதாய் அப்பளமாகச் செய்து, பின்பு அவ்வப்பளங்களை ஓர் ஈரத்துணி யினமேற் பரப்பி மற்ருரு ஈரத்துணியால் மூடி அரை மணி நேரம் வரையில் வைத்திருந்து, பிறகு முற்கூறிய படியே கல, மண, இரும்பு இவைகளிலேநாவ தொன்றினுற் செய்யப்பட்ட ஓர் தோசைக் கலவினமேற் போட்டு உடனே அந்த ரொட்டியை அதின் மையத்தில் ஓர் கரண்டிக் காமபு அல்லது துடிப்பின கோலினால் அங்கு பிங்குமாக மூன்று அல்லது நான்கு குத்துக்களைக் குத்தி முந்திய ரொட்டியைப் போலவே உப்புக் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய் சுட்டு இப்பால் எடுத்துச் கொள்ளவேண்டியது ஆனால் திருப்பிப்போடுங் தருணத்தில் இடைக்கிடை புளித்த மோரைச் சிலா தெளிப்பது முண்டு இந்த ரொட்டியைக் தோசைக்கல் அல்லாமல் போன அடுப்பிலும் கூண்டடுப்பி லுங் சுடுவதுண்டு

1 இந்த ரொட்டியைப் போனடுப்பிற் சுடவேண்டுமானால் மாலை அப்பளப் பலவகையின் பேரில் உருட்டி வட்டமாகாமல் ஓர் ஈரத் துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து மடிப்புக்களாக மடித்து வட்டமாய் வட்டத் தலைகளைப் போலாக்கி, அதன்பேரில் மாவின் உருண்டையை வைத்துக் கையால் தட்டி அதன் மையத்தில் விரலால் மூன்று அல்லது நான்கு துவாரங்களைச் செய்து, 8 இந்த லக்கத்தையுடைய போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவரில் எருமுட்டைகளைச் சுவற் றில் அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்று நேரத்திற்குப் புளி புளிக் த மோரைச் கொஞ்சந் தெளித்து அது சற்றுச் சிவந்து உப்புரையில் 17 இந்த லக்கத்தையுடைய சொக்கிபோன்ற முள்ளிலை ரொட்டியின் மோபுறத்தை அழுத்திச் கொண்டு, மற்றொருகையால் 48 இந்த லக்கத் தையுடைய ரொட்டித்துடுப்பினுற் கிளப்பி எடுத்து, அந்த ரொட்டி யின் சுற்றோரங்களை மேற்படி முள்ளு, துடுப்பு இவைகளினுதவியால் அடுப்பின் தரையிலிருக்கும் கணலில் சுழாறிக்கொண்டே வாட்டி இப் பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஒரேகாலத்தில் நான்கு அல்லது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுப்பின் சுவற்றில் தட் டலாம்

2 இதனைச் செங்கலைப்போலச் சதுரமாயும் உயரமாயும் இருக் குமபடி கூண்டடுப்பில் சுடவேண்டுமானால் பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவின் ஒவ்வொரு உருண்டையையும் ஒவ்வொரு ரொட்டிக் கிண்ணத்திற்குபோட்டு, அவைகளை 7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கூண்டடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையில் சற்று

நேரம் வைத்திருக்க அகநிண்ணங்களுள்ள மாவானது சூட்டிலை நிரம்ப உப்புந தருணத்தில் அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காமபுள்ள துடுப்பினமேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின் உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்கும்படி வைத்துப் பின்பு அதினவாசலை இருப்புத்தகட்டு கதவினால் மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் செனற்பின் சதவைத்திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உபரி இருப்பதைப்பார்த்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின் தரையின் விசாலத்திற கொத்தப்படி அதிகநிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை எரியிடம் விஷயத்தைப்பற்றி இவ் வடுப்புகளைப் பற்றிச் சொல்லும் 73-வது பக்கத்தைப் பாரக்க

3 போனடுப்பிற சுடுமபொருட்டு வட்டவடிவாகி வைத்திருக்கும் ரொட்டியை இக்கூண்டடுப்பிலும், கூண்டடுப்பிற கூடப்படும சதுர ரொட்டிகளை போனடுப்பிலுமவைத்துச் சுடலாம்

18. விராமாரி ரொட்டி.

பால் - அரைப் (½) படி, கமீர் ஒன்றோகால் (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், கோதுமை நொய - அரைப் (½) படி, உப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளுள் பாலேடு, கோதுமைநொய இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பின்பு உப்பையும் தூளாகநிச சேர்த்து அதனுடன் மேலேசரைத்து வைத்திருக்கும் கமீர் கலந்த பாலையும் கொட்டி நன்றாய்பிசைந்து மாத்தித்து மிருதுவாகி உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அது சற்று உபரிவரும் மையத்தில் அதை எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகி அப்பளப்பலகையில் வைத்து உருட்டி அரை நெல்லின் கனமுள்ளதான ரொட்டிகளாகிக் கொண்டு,

தயிர் - வீசம் (½) படி, பால் - வீசம் (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கலந்து இதை ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கும் தடவி அந்த ரொட்டிகளை முந்திய ரொட்டிகளைப்போல ஓராரத்துணியில் பரப்பி மற்றொரு ராத்துணியைக் கொண்டு ஒன்றரைநாழிகை வரையில் மூடிவைத்திருந்து உபரிவரும் தருணத்தில் முந்திய கமீர் ரொட்டியைப் போலவே இந்தரொட்டியின் மையத்திலும் இரண்டு மூன்று துவாரங்களைச் செயது போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் அடித்து அது

வேகுவரையில் அதாவது கொஞ்சஞ் சிவந்தது கொப்பளமாக உப்பும வரையில் அடிக்கடி கொஞ்சம் புளித்த மோரைத் தெளித்துக்கொண்டே இருந்து, கொஞ்சம் சிவந்தது உப்பியபின் கமீரொட்டியின் ஓரங்களை அனலில் காட்டியதுபோல காட்டிப் பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

19. காய கிழங்குகளசோந்த அடை.

சாககரை வள்ளிக்கிழங்கு அரை (½) வீசை, கோதுமை நொய எழு (7) பலம், பொடித்த உப்பு அரைக்கால (½) பலம் — இவற்றுள் கிழங்குகளைக் குமியின் ஆவியிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுச் சற்று ஆறியபின் அதன் தோலை உறித்துவிட்டு உட்சதையைப், கோதுமை நொய, உப்பு இவைகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து நன்றாய் மாத்கித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகி அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப் பலசையிட்டு அதன் குழவியினாலுருட்டி அடையாகி மற்றொட்டிகளைப் போலவே தோசைக்கலவில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே பருங்கிகாய, வாழைக்காய் உருக்கிகிழங்கு முதலிய மதுர ரசத்தோடு கூடிய காய, கிழங்குகளைக் கொண்டும் ரொட்டிச் செய்வலாம் ஆனால் காய கிழங்குகளைச்சுட்டு அல்லது வேகவைத்து அதன் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ரவையுடன் கலந்து பிசையவேண்டியது

பலவகை குஷ்கா எனனும் வாசனை

அன்னங்கள்

இவைகள் உற்சாக காலங்களில் வேழக்கையாய் சமைக்கப்படும் இவைகள் தயிர், பால், சாககரை இவைகளின் சாதகமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படுகின்றன உவாப்பு, புளிப்பு, காரப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய ரஸம், கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகள் இவ்வன்னங்களுக்கு உதவா அல்லாமலும் இவ்வன்னங்கள் எப்பொழுதும் மொத்தை அல்லது கட்டியாயில்லாமலும், பருக்கைகள் கைக்கு ஒட்டாமல் சுண்டலைப்போல இருக்கவேண்டும்

20. சமேலி குஷ்கா.

மல்லிகைப்பூ - கால (½) படி — நல்லஜாதி மலலிகை மலர்ந்த உடனே அதின் பசுமையான காமபுகளைக் கிளளி எறிந்துவிட்டு மீதி

இருக்கும் பூவை நான்கு முடிபடுகளாக (மெல்லிய மலதுணி மல) முடி படுக்கட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் அரைப (½) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சதங்கைக் கொதிகண்ட உடனே, ஓர் குண்டான அல்லது போகணியின் வாயை மெல்லிய துணியிலை கட்டி பூமுடிப்பில் ஒன்றை அதிலவைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் இரண்டு கரண்டி அளவைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பூமுடிப்பின் பேரில் முடிப்பைப் புரட்டிக்கொண்டே கொட்டிப் பின்பு அம்முடிப்பை எடுத்து விட்டு மற்ருரு முடிப்பை வைத்து முன்போலவே கொதிக்கும் ஜலத்தைக் கொட்டவேண்டியது இவ்வாறு 4 முடிபடுகளின் பேரிலும் ஜலத்தைக் கொட்டிய பின்பு இந்த வாசனைஜலத்தை இப்பால் எடுத்து மூடிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

சிறு அரிசி அரைப (½) படி —இதை நன்றாய் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் அரைப (½) படி —இதை இரண்டு படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாததிரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சதங்கைக்கொதிக்கண்டவுடனே களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளவிக் கொடுத்து அப்பாததிரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப் பின் அரிசி பாதிவெகசாடானபின் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் வாசனைஜலத்தை அதிய் கொட்டி நன்றாய்க் கிளவிக் கொடுத்து அப்பாததிரத்தின் வாயைச் சுத்தமும், வெண்மைப்மான துணியை மூன்றாக மாடித்துக் கட்டி மேலொருபாததிரம் அல்லது தாம்பாளத்தைக் கொண்டு ஆவிபோகாமல் மூடி வைக்க வேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷத்திற்குப் பின் அப்பாததிரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிப் புகைநிலலாத் நெருப்புத் தண்ணீன்மேல் சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

21. மாமூலி குஷ்டகா.

நல்ல அரிசி - அரைப (½) படி - இதை மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் அதாவது சுத்தமான ஜலம் வடியும் வரையில் நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

கட்டித்தயிர் - ஒன்றேகால (1½) பலம். - இதை வடித்த அரிசியிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மற்ருருத் தடவை கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கொட்டிக் களைந்து விட்டு, மற்ருருத் தடவை,

கட்டித்தயிர்-ஒன்றேகால (1½) பலம்.—இதைக் களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியிற கொட்டி நனரூயக்கலந்து சற்றேரகருறைய ஒன்றை மண்ணினேரம் வைத்திருந்து பின்பு மறநெருந்தவை நல்ல ஜலத்தை விட்டுக் களைந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-நரு (1) படி, பால் - அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து களிம்பேராத பாதத்திரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டு பாதி வறறியபின் மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை யுகிறகொட்டி,

பொடிசேயை உப்பு-அரைப (½) பலம் —இதையும் அரிசியுடன் போட்டு நனரூயக்கலந்து மூடி வைத்திருந்து அரிசி பாதிவேக்காடான பின் அதைச் சாததமான் லா வெள்ளைத்துணியிற கொட்டி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, லா களிம்பேராத பாதத்திரத்தை அடுப்பிலவைத்து அதில அந்தச் சாதத்தைக்கொட்டி,

பால்-அரைக்கால (½) படி —இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டி விடாமல் தெளித்து (மந்தாக்ஷிணி) அனலில் வேகச்செய்து அது மலாபோலானபின்,

நெய் இரண்டரைப (2½) பலம் —இது நல்ல மணமுள்ளதாயப்பார்த்து அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் விட்டு நனரூயக்கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டி ரககித் தண்ணீன் மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

22. கிலானீ குஷ்கா.

அரிசி அரைப (½) படி —இதை நனரூயக்கலந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்று நேரம் வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப (1½) படி —இதைக் களிம்பேராத பாதத்திரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டவுடனே, மேலே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி நனரூயக் கலந்து கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அவ்வரிசி பாதிவேக்காடான வுடனே,

உப்பு-ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம்.—இதைப் பொடித்துப் பாதிவேக்காடான சாதத்திறபோட்டு நனரூயக் கலந்துகொடுத்து ஒரு கொதி கண்டவுடனே,

கட்டித்தயிர்-இரண்டரைப (2½) பலம், பெரிய எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1), நல்ல நெய்-ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம் —இவைகளில் எலுமிச்ச

சமபழத்தைக் கசக்கிப்பிழிந்து அந்த ரஸத்தையும் தயிர், நெய் இவைகளையும் ஒன்றின்பின் ஓன்றாய்க் கொடுக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது சாதம் நன்றாய் வெந்தபின், அந்தச் சாதத்தை ஓர் சுத்தமான துணியிற் கொட்டி ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புதுமண்சட்டி-ஒன்று (1), பால் - வீசம் (1½) படி —இவைகளில் புதுச் சட்டியின் உள்ளும் வெளியும் நன்றாய்க் குழிவிச் சுத்தம் செய்து அதை அடுப்பிலவைத்துப் பின்பு அதன் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பாலைநெய்க்கித்து அது சுண்டியபின் அதாவது வறியபின் மேலே பழிந்து வைத்திருக்கும் சாகத்தை அதிற் கொட்டி,

பால்-வீசம் (1½) படி. —இதைப் பாணியிடுகருக்கும் சாதத்தில் தெளித்து அல்லது கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஆவிபோகாமல் மூடி வைக்கவேண்டியது இச்சமயத்தில் அடுப்பின் எரிச்சலானது மந்தமாயிருக்க வேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் சாதம் மலாபோலானபின் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

23. மொஹஸம் கானி குஷ்கா

அரிசி - அரைப் (½) படி —இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து பின்,

நெய் மூன்று வீசம் (1½) படி —இதை ஓர் வாணியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயந்தபின் ஊரவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம்-மூக்கால் (4) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வோர் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து கொடுக்கண்டவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு அனனம் சுண்டலபோலான பதம் பார்த்து அதை அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலாயதாம்பாளத்திற் கொட்டிக்கொண்டு,

பாலே - ஐந்து (5) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சுரகரை - பத்து (10) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் குஷ்காவில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

பலவகை ஸௌஜ்ஜிகளும் 'அவைபோன்ற அடை' அல்லது ரொட்டிகளும்.

இந்த ஸௌஜ்ஜி எனவும் சாதமானது பிராமணர்களுக்குள் ஏகாதசி முதலிய விரதநாட்களில் உபவாசஞ்செய்யச் சக்தியுடையவர்களுக்கு அனந்தநீற்குப் பதிலாய்ச் செய்யப்படும் அதிலும் காடைக் மகாராஷ்டிர மாதத்துவாகளில் இது வெகு சாதாரணமாய் உபயோகப்படுகின்றது. இதற்கு உஸலிபென்தும் சொல்லுவதுண்டு. இந்த ஸௌஜ்ஜிகளையும் இனி பின்னால் சொல்லப்படுகிற பச்சடி, ரஸம், குழம்பு, காயகறி முதலியவைகளையும் செய்வதற்குத் தாளித்துக்கொட்டல் அல்லது சியமாகையால் அதற்குரியதத்தைச் செய்யப் பின்வருமாறு அறிந்து கொள்ளுக.

24. தாளித்துக் கொட்டல் (தாளிதம்).

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் —இதை ஒரு வாணலி, இரும்புக் கரண்டி, ஒரு பாத்திரம் இவைகளில் எதாவதொன்றில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதன் சொர சொர வென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

மிளகாய் —இதின் காமபைப் போக்கிவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாக கிச செமமையாய்க் காயந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெய் மிறபோட்டு மிளகாய் பாதிவேசகாடானவுடனே,

உளுத்தம்பருப்பு *, கடுகு —இவைகளைப் பாதி வெந்த கிள்ளுமுள்கார்ப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சட்டப் வென்கிற சப்தம் பூரணமாய் நின்றபொழுதும் வரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து எந்தப் பதார்த்தத்திற்குப் போட வேண்டுமோ அதில் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் அந்தத் தாளித்ததிலேயே வேறு பதார்த்தங்களைப் போடவேண்டி யிருந்தாலும் அப்படியே செய்யவேண்டியது.

சிலசமயங்களில் தாளித்ததிலேயே பெருங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவைகளைப் போடுவதுண்டு அப்படிப் போடவேண்டுமானால்

* சாசிரீரணமாபத தாளித்துக்கொட்டலுக்கு உளுத்தம்பருப்புமட்டுமே சோப்பது வழக்கம். சில சாயகரிசளுக்கு ருசியின்பொருட்டுக் கட்டைப்பருப்பையும் உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு. ரஸம், குழம்பு முதலிய சில இளகமான பதார்த்தங்களுக்குப் பொரித்துக்கொட்டுகையில் பருப்பு தினுசுகளே தேவையில்லை, கடுகு மிளகாய் இவ்விரண்டே போதுமானது.

தாளிதம் பக்குவமானதின குறிப்பாகிய நடுகு வெடித்தலின் சபதம் நின்றவுடனே அவைகளைப் போடவேண்டும். .

சாதாரணமாய் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாளித்துக்கொட்ட வேண்டுமானால் எண்ணெய் அல்லது நெய் செம்மையாய்க் காய்வ தற்குமுன் அதற்குப் போடவேண்டிய கிள்ளுமிளகாய், உலுத்தம் பருப்பு, கடுகு முதலியவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து அரைவேகநாடான எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுத் தாளித்துக்கொட்டல் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய சடப்படவென்கிற சபதம் நிற்பதற்கு முந்தியே பக்குவமாயிற்றென்று தெய்ந்து அப்பக்குவமான தாளித்துக் கொட்டலை பதாரதங்களுக்குப் போடுகிறார்கள் அப்படிப் போடுவதினால் பதாரதங்களின் ருசி நெடுவதுமல்லாமல் தாளித்துக்கொட்டலின் பதாரதங்களாகிய மிளகாய், பருப்பு, கடுகு முதலியவைகள் அரைவேகநாடாயிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்குகின்றது ஆகையால் மேற்சொல்லியபடியே தாளித்துக்கொட்டுவது அவசியமாயிருக்கின்றது

25. ஸாதா ஸொஜ்ஜி.

இதை வறுத்திரிசி சாநென்றும் சொல்லலாம் வீரநாடங்களில் உபவாஸம்செய்யச் சக்தியற்ற நோயாளிகளுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும இது சீதவாயு, வாந்தி, சுரம், பேதி இவைகளைக் கண்டிருக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாண்டியில் போட்டு மணல நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவிலையில்விட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் கீழ்நுது ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உடனே கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி முதலாவது சாதாக் சாதத்தைப் போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது

26. தாளித ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி. — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஒரு வாண்டியில் போட்டு மணலநிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை ஐந்துபுழுவும் கொள்ளுகிற ஒரு வெண்கலப்பாணை அல்லது ஈயமூசின் தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகால (1) பலம் —இவைகளைக் காயந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம்—இதையும் தயாரான தாளிதத்திற் போட்டுச் சட்பாடவெனகிற சபதம் நின்றவுடனே,

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) பாடி —இதைத் தயாரான தாளிதத்திற்கொட்டி,

மஞ்சளப் பொடி - அரைக்கால (½) ரு எ —இதையும் அந்த ஜலத்தில் போட்டுச் சாறுநேரத்திற்குப்பின் ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்குகின்ற உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைச் செம்மையாய்க்கொண்டு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டிக் கிளறிகொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அரிசி முக்காரப்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறியாக் கொடுத்து நெருப்புக்கண்ணினமேல் வைத்து உடனே,

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு இரும்புக்காரண்டி அல்லது சிறிய வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்ச் காயந்தபின்,

மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் —இவ்விருண்டையும் காயந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்துக் கீழேயிறக்கி உடனே,

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) ரு எ —இதை வாணலியிலிருக்கும் மிளகு சீரகத்துடன் போட்டுக் காயம் பொரிப்போல் ஆனபின் அதை மாத்திரம் எடுத்துவிட்டு மஹ மிளகு சீரகத்தை நொய்யுடன் ஸொஜ்ஜியில் * கொட்டிக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிகொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தண்ணினமேலேயே வைத்திருந்து பின்பு தண்ணீர்விட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

x. ஸொஜ்ஜியில் போடப்படும் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகள் சேரந்த நெய்யைத் தாளிதம், மஞ்சட்பொடி இவைகள் சேரந்த உலைநீரில் அரிசியைக்கொண்டு கொட்டுவதற்குமுன் கொட்டிய பின்பு களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியைச் சொட்ட வேண்டியது இவ்வாறு செய்வதினால் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகளின் வாசனையையுடைய நெய்யானது ஸொஜ்ஜியின் எல்லாப்பாகங்களிலும் கலந்து ஸொஜ்ஜிக்கு நல்ல மணத்தை உண்டாக்கும்

27. அரிசியும் பயற்றம்பருப்புங்கலந்த ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - முக்கால (1) படி — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாண வியில போட்டு மணலநிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவே வேண்டியது

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இதை 70-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவில் செல்லாபடி வறுத்து அரிசியுடன் கலந்துவைத்துக் கொண்டு 26-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவே இத்தையும் செய்ய வேண்டியது

28. தேங்காய்ப்பால சோந்த ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - முக்கால (1) படி, பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் 27-வது ஸொஜ்ஜிக்கு வறுப்பதுபோல வறுத்து ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்துருவல் - பத்து (10) பலம் — இதை அம்மியில் போட்டுச் சொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போல ரைத்து இரண்டுபடி ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சக்கை யைப் பிழிந்துவிட்டுத் தேங்காய்ப்பாலை மட்டுமே எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற வெண்பலப்பாளை அலலது ராயம்புசின் தவிலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இவைகளை வெண்பலப்பாளையில் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம் — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்படவெனகிற சப்தம் நின்றவுடனே, மேலேசிக் கப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலை அதில் கொட்டி,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) ரூ எ — இத்தையும் அந்தத் தேங்காய்ப்பாலில் போட்டு அந்தப்பால் கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே, மூன்று தயாராககிவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பின் கலப்பைச் செம்மையாய்க்கொண்டு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காய்ப்பாலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்தது மூடிவைக்கவேண்டியது இதின் மறைப்பாகங்களும் அதற்கு வேண்டிய மறைச் சாமான்களும் 26-வது ஸொஜ்ஜியைப் போலவேதான்

29. மகாராஷ்டிர ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - ஒரு (1) படி —இதை மணலநிறமாய்ச் சிவகருமபடி இருபடி வாணலியில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வறுத்து வெந்நீரில் ஊறவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் ஊரியின,

நெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஐந்தாடி ஜலம் கொளுக்கிற ஒரு பாத நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்நத் வுடனே, ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியைக் கொஞ்சங்கூட ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டு அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - கால (½) பலம், வறுத்தமிளகாய்துளள் - கால (½) பலம், பொடித்த வுப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) ரூ எ —இந்தப் பதாரதங்களை நெய்யில் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அரிசியில் போட்டு உடனே,

கோபரைத்திருவல - (5) பலம் —இதை வறுத்துப் பொடியெய்து அந்த அரிசியில் போட்டு நான்குபுறத்திலும் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து,

பால - அரைப் (½) படி —இதை நான்கு பாகாகக் கொண்டு அதில் ஒரு பங்கை முதலில் ஸொஜ்ஜியில் தெளித்துக் கிளறிக் கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது சுமார் 5 நிமிஷத்திற்குப் பின்பு மூன்றுதடவையும் அப்படியே செய்து மூடி வைக்கவேண்டியது இம்மாதிரியாய் நான்கு தடவையும் பாலேத் தெளித்துக் கிளறிச் கொடுக்கவேண்டியது இவ்வாறு செய்கையில் அடுப்பை அதிகமாய் எரிட்டாமல் அடுப்பில் கனகனவென்று அதிகநேரம் இருந்தால் அதுவே போதுமானது பின்பு அடுப்பை விட்டிருக்கி,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை அந்த ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் காண்டிச் சாம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து, ஐந்துநிமிஷம் நண்பினமேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைச் செய்யும் பாதகிரமம் கிளறிக் கொடுக்கும் கரண்டியும் ராயம் பூசியதாகவே இருக்கவேண்டியது

30. மஸாலா ஸொஜ்ஜி.

இந்த ஸொஜ்ஜி வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராக்களுக்கு அதிகப்பிரியமானது ஆனால் நமது சென்னை இராஜதானியின் தமிழ்நாட்டாரில் சிலருக்கு இது ருசிக்காததில்லை இதைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகக் கால அமைப்பினைவருமாறு செய்யவேண்டியது,

மஸாலா.

கோத்தமலலிவிரை-ஒட்டைநகரல் (1½)

பலம்

கொப்பரைத்துருவல்-இரட்டைரைப

(2½) பலம்.

கிராமபு அரைக்கரல் (½) பலம்

சீரகம் அரைக்கரல் (½) பலம்

* சஹாசீரகம்-அரைக்கரல் (½) பலம்

மிளகு-அரைக்கரல் (½) பலம்

இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கரல் (½)

பலம்

† நாகக்கேசர-அரைக்கரல் (½) பலம்

வெரிசி-அரைக்கரல் (½) பலம்

பெருங்காயம்-வீசம் (1½) பலம்

மிளகாய-அரையே அரைக்கரல் (½)

பலம்

மஞ்சள்-காலேயரைக்கரல் (½) பலம்

மேற்சொல்லிய வஸ்துகளில் சஹாசீரகம் பெருங்காயம் இவை களைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே துளிதுளி நெய்யைவிட்டு வறுத்தும், பெருங்காயத்தைத் தண்ணீரின் மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக நியும் ஓன்றாய்க் கலந்து அத்துடன் சஹாசீரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செம்மையாய்ச் களைந்து வடிய வைத்து ஜலம் சுத்தமாயில்லாமாசெய்து மேலே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியை அகிறபோட்டுச் செம்மையாக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை அரைப்படியாரிசிச் சாதமாகும் ஒரு நாயம்பூசினதவல்லில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மஸாலாசலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அகிறசொடர்பு ஒரு துடுப்பு அல்லது கரண்டியால் ஐந்துநிமிஷம் வரையில் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே இருந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் மஸாலா அரிசியைக் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அரிசி அரைவேக்காடானபின்,

பொடிசேய்த் வுப்பு - முக்கரல் (½) பலம் —இதை நெருத்துக்கொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஸொஜ்ஜி முக்கரற்பாகம் நெருத்துவடனே,

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேநிற்கக் ஐந்துநிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தண்ணீரின்மேல் வைத்திருந்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

* இதைச் சீமைச்சீரகமெனவும் பின்புச்சீரகமெனவும் கேக்குவிரையெனவும் சொல்லுவதண்டு † இதற்கு சிறுநாகப்பூ எனறு பெயர்.

31. ஸாதா உப்புமா.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றைப் (1½) பலம் — இதை இரண்டு படிஜலம் கொள்ளும்படியான ஒருதவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைபடி (½) பலம் — இம்முனறையும் இதுவது தாளிதமுறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாகக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெய் நிற்போட்டுப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இதைப் புருவித் தாளித்திற்போட்டுக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நல்லஜலம் - காலே அரைக்கால் (½) படி. — இதை அந்தத் தாளித்திறில் கொட்டிக் கொடுக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசேயத் வுப்பு அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொடுக்குஞ் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

பழயரிசி மா* - கால (1) படி, தேங்காய்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே கிளறிக்கொடுத்தது மூடி வைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறநெருந்தலை கிளறிக்கொடுத்து முன்போல மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படிச் சிலத்தடவைகளில் அடிகாந்தாமல் கிளறிக்கொண்டிருந்து, மா வெந்தபிறகு பாதத்து (சட்டிகட்டியா யிராமல் மலாபோலாய் வாகு மிருதுவாயிருக்கிற சமயத்தில) அடுப்பைவிட்டிறக்கி லுந்துநிமிஷம் வாயில் புகையிலலாத நெருப்புத் தண்ணீர் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

காயா போடுவதாயிருந்தால் அதில் வீசம் (1½) ரூபாய் எடை காய்ந்ததத் தாளிதம் தயாரானவுடனே ஜலம் கொட்டுவதற்கு முன்பு போட்டுவைத்தது.

32 கோதுமைநொய் (ரவை) உப்புமா.

நெய் இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை அரைப்படி அரிசிச்சாதம் வட்டிப் பதற்குப் போதுமான ஓர் ராயம்பூசின பாதத்திரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

* இந்த மாவானது அதிசுண்ணமாய் (குங்குமம்போல்) இராமல் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது சிலர் அரிசியுடன் கொஞ்சம் துவரம் புருப்பையும் சேர்த்து அரைப்பதன்கு.

மிளகாய - வீசம் (1½) பலம், கடுகு - மூன்று வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) பலம், கீரகம் - வீசம் (1½) பலம், காயம் நான்கு (4) கு ஏ , கருவேப்பிலை - வீசம் (1½) கு ஏ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் காயந்த நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுப் பக்குவமாய்த தாளிதம் தயாராவதுடன்,

கோதுமைநெய் கால (1) படி — இதைத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கரணடிக்காமபினால் கிளறிச்சுக் கொண்டுருந்து நெய்ய வறுபட்ட வாசனைவருகையில் அதாவது மணலநிறமாமா வறுபட்டபின்,

போடிசேயத் வுப்பு - கால (1) பலம் — இதை வறுபட்ட கோதுமை நெய்யில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

கோளுசம்புளித்த மோர் காலேயரைக்கால் (1½) படி — இதை இடதுகையில் எடுத்துக்கொண்டு வறுபட்டிருக்கொண்டிருக்கும் வறுபட்ட கோளுசங் கொளுசுமாய்ச் கொட்டிக்கொண்டும் வலது கையினிருக்கும் கரணடியினால் கிளறிக்கொண்டும் இருந்து மோர் முழுமையும் விட்ட பின் புற்காலிலாத நெருப்புத் தண்ணீரமேல் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து பின் பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதில் மோருசுப பதிலாக ஜலத்தைவிடும் செய்வதுண்டு ஆனால் மோரை விட்டுச் செய்வதே உத்தமமானது அம்மோராவது அநிசத்தண்ணியில்லாமல் நந்திரமாயிருக்கவேண்டியது

33. ஸாதா வாணலி: உபபுமா.

நெய்போன்ற அரிசிமா கால (1) படி — இதை ஒரு நாயம்பிசினபாதத்திற் தில் போட்டு,

போடி சேயத் வுப்பு - கால (1) பலம், புளித்த மோர் காலேயரைக்கால் (1½) படி — இவ்விருண்டையும் பாதத்திற் திற்ருகூர் அரிசிமா வில் கொட்டிக் கரைத்து வைத்துச் சொள்ளிவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் மூன்றமைப (1½) பலம், கிளர்மிளகாய அரைக்கால் (1½) பலம், கடுகு - மூன்று வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) பலம், கருவேப்பிலை அரைக்கால் (1½) பலம், காயம் வீசம் (1½) கு ஏ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் இப்பால் எடுத்துவிட்டு, பின் பு மேலே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டி யுடனே கரணடிக்காமபு அல்லது இருப்புத் துடுப்பினால் நன்றாய் அழகாகநாமலிருக்கும்படி

* இவ்வாணலியானது கறுப்பு, அழுது, முத்தியடைகின்றமால் சங்குப்பால் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தியபடியே இருக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி கிளறிகொண்டே யிருக்கவேண்டியது இப்பழக்கிளறக்கின்ற வாண்டியி லிருக்கும் மாவானது மாலாபோலாகுஞ் சமயத்தில் அடுப்பைவிட டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இம்மாவைக் கரைப்பதற்குப் போடும மோர கொஞ்சம் புளிப்பாயும் அதிக ஜலமல்லாமலும் இருக்கவேண்டியது கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே இதை உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாக இருக்கும் தேவையானால் மாவை மோரில் கரைக்கையில் 2 பலம் தேங்காய்ததுருவியும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

34. கோதுமைநொய வாணலி உப்புமா.

நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்றாக காய்ந்தன,

கோதுமை நொய கால் (1) படி — இதைக் காய்ந்த நெயரில் போட்டுத் துரிப்பினை நன்றாக நான் துப்புத்தியும் கிளறிகொண்டே மாவை நிரமாசுமபடியாய் அதாவது வறப்படவாசனை வந்திரு வகையில் வறுத்து, ஒரு தாம்பாளத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

புளித்த மோர உலோரைக்கால் (½) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதத்திற் விட்டு, மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை அதில்கொட்டிச் சமைத்து,

போடிசெய்த வுப்பு - கால் (1) பலம் — இதையும் பாதத்திற்விருக்கா மோநிறக்கந்த நெயரில் போட்டு நன்றாக கலந்துகொடுக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நெய் இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிள்ளுமிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - கால் (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு கால் (1) பலம், சீரகம் - வீசம் (½) பலம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம், பெருங்காயம் வீசா (½) ருள — இவைகளைக் காய்விடுக்கும் நெயரில் 24 வது தாளிதழுறைபடி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே, மேலே புளித்தமோரில் கரைத்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை வாணலியிற் கொட்டும் தாளித்தில் கொட்டி 33 வது ஸாதா வாணலி உப்புமா வைப்போலவே கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதுவும் கொஞ்சா சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும் அல்லாமலும் இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கும் வெகு ஆரோக்கியமானது கோதுமை நொயயை வறுக்காமலும் செய்யுலாம் அஞ்ஞ வறுத்துச் செய்வதே உத்தமம்

35. தாளித அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச் சற்றேரக்குறைய முக்காறபடி ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊரியின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஓர் கனிம்பேராத பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சு

உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ , கடுகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ எ , கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ எ —இவைகளை மேலே காய்ந்திருக்கும் நெயரில் 24-வது தாளித முறைப்படி ஒன்றின் பின் ஒன்றாய் போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே மேலே சிகதப்படுகி வைத்திருக்கும் அவலை அதில்கொட்டி,

பொடிசெய்த வுப்பு - முக்காற ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - மூன்று ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவைகளையும் அவுடனே போட்டு நன்றாய் கிளறிக் கொடுத்து அல்லது புட்டியாகொடுத்து பத்து நிமிஷத்துக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிட்டு உப்போகிக்க வேண்டியது தேவையான கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பையும் நெயரில் வறுத்துப் போட்டுக்கொள்ளலாம்

36. தாளிதத் தயிர் அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளிதத் கூழ்போன்ற மோர் - முக்கால ($\frac{1}{4}$) படி, பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இவைகளில் உப்பு, அவல் இவற்றைப் புளிதத் மோரில் கொட்டி நன்றாய் ஊரியின்,

நெய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ , கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ —இவைகளையகொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி ஓர் பெரிய வாணலியில் தாளிதம் தயாராக்கிக்கொண்டு மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலை தாளிதத்தில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து உகிருகிர் ஆனபின் அடுப்பைவிட்டிட்டுக்கி உப்போகிக்கவேண்டியது

37. தாளிதப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உரவில் போட்டு இடித்து நொய யாககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - முக்காற ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை ஓபாததிரத்திஷவிட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலிய வைகளை எடுத்து எரிந்துவிட்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., வெல்லம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

மிளகாய - சால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொஞ்சம் எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துத் தூளாகக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊர வைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்து கரைத்தபுளியில் போட்டு அதனுடன் மேலே இடித்து நொய்யாகக் கிடைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய் ஊரியின,

நல்லெண்ணெய - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப பீலை - கால ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு ஓவாணவியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து மேலே ஊரவைத்திருக்கும் புளியாவலை அந்நொய்யை நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து நெண்ணி அவலத்து மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பை விட்டிருக்க உபயோகிக் வேண்டியது

தேவையான இரண்டு அவலத்து மூன்று பலம் தேவையாக இரு வலையும் சோத்துக் கொள்ளலாம் அப்படிச் சோக்கும் படசத்தில் கரைத்தபுளியிலுள்ள அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டுகையில் சேத்துக் கொட்டவேண்டியது

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டுச் செய்யலாம்

38. எலுமிச்சம்பழரசுப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை முந்திய புளியாவலுக்கு அவலை இடித்து நொய்யாக்கியதுபோல நொய்யாகக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து,

எலுமிச்சம்பழரசு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., போடிசெய்துபு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ. — இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளை மட்டும் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாகக் உப்பு, மஞ்சள்போடி இவைகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழரசுக்கில் போட்டு அதில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலை யும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலைப்பருப்பு வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இதை ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊர வைத்திருந்து பின்பு நிழலிலுலாத்திக் கொஞ்சம் நெய்யில் வருத்து அவற்றைப்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,
 நெய் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, மிளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24 - வது தாளித முண்டப்படி தாளிதம் கயரா செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலைக்கொட்டி நனறாயக கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிடுகிற பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைகொண்டுஞ் செய்யலாம்

39 பாஸ் அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை நொய்வா டாயக குத்தி வைத்துச் சொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொடுகண்டவுடனே, வெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம் — இதைக்கொடுக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதற்கொட்டி நனறாயக கிளறிக் கொடுத்து சற்றுநேரம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷமவரைப் படி வைக்கிருந்து பின்பு,

பால் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, ஏலரிசிப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ, முந்திரிப்பருப்பு - மூன்று ($\frac{3}{4}$) பலம் — இவைகளில் பாலைக்கொட்டி நனறாயக கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் போட்டு மறறொருதடவை கிளறிக் கொடுத்து தண்ணீரைப் பேரில் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் கால ($\frac{1}{4}$) ரூ எ குங்குமப்பூவையும் பாஸிலகரைத்துக்கொள்ளலாம் சாட்சைமட்டும் சீனிச்சாக்கரையாட்டுக்கவேண்டும்

40. தவலை அடை.

அரிசி - கால ($\frac{1}{4}$) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, பயறம் பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி, துவரம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி — இவைகளை நனறாயகளைந்து ஜலத்தைவறுத்துவிட்டு உலாத்திக் கொஞ்சம் நொய்வாட்டாய மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள். 113

நல்லஜலம் - மூன்று வீசம் (1) படி, தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம், கீரகம் கால (1) ரூ. ஏ, காயம் - நான்கு (4) ரூ. ஏ, பொடித் தவ்பு - அரை (½) ரூ. ஏ — இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாத் திரத்தில் கொட்டிக் கொடுக்கவைத்து கொதி கண்டவுடனே அதில் தேங்காய்த்துருவல், கீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் மூன்றுபடி கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாலையும அவைக ட்டன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஒரு தாமபாஸ்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம், கடுகு - கால் (1) ரூ. ஏ, உளுத்தம்பருப்பு கால் (1) பலம், கிளஞ்சியாகாய - கால் (1) ரூ. ஏ — இவைகளைக் கொண்டு உதவது தர நிகமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து கிளறிவைத்திருக்கும் மாலையும கொட்டி நன்றாயப்பிசைநது எது மிச்சவகையாவது உருண்டைகளாகக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம். — இதை ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அந்தத்தவலையை அடுப்பைவிட்டிருக்கி அழியுள்ள நெய்யானது அத்வலையின் உட்பக்கத்து அளர்முழுவதிலும் பதிமபடி தவலையைப் பறட்டிக்கொடுத்துப் பின்பு, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உளவாகையில்வைத்து சற்றேறக் குறைவு (½) நெல்லினை கனமுளவாய் வட்டமாய்த்தட்டி அதனை நடுவில் ஓர் சிறிய துவாரம் வைச்செய்து அவற்றைத் தவலையின் உட்புறத்தையில வைத்து அளர்மால் (சுவற்றில் எருமுட்டைகளை யடிப்பது போல) அடித்தும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரிச்சலிட்டுப் போலொரு ஜலநிறப்பிய பாத் திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும் சற்று நேரத்திற்குப்பின் மூடிவைத்திருக்கும் பாத் திரத்திலிருக்கும் ஜலமானது சூடாயிருக்கையில் அல்லது அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து பாராக்கையில் தவலையிலுள்ள அண்டை கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலமபாய் நிருக்கையில் பரஞ்சுமையிறம், மனாரிந்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

41. மற்றொருவித தவலை அடை.

அரிசிமா - அரைக்கால் (½) படி — அரிசியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திச் கொஞ்சம் நொயவாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி. — இதை நன்றாய்க் கொடுக்கவைத்து அதில் மாலையும கொட்டி நன்றாய்ப் பிசைநது வைத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலா, ஊறின கடலைப்பருப்பு - கால் (1) பலம், ஊறின பயறும் பருப்பு கால் (1) பலம், போடித்த உப்பு - கால் (1) ரு எ - இவைகளைப் பிசைநதுவைத்திருக்கும் மாவிற போட்டு நன்றாய்க் கலந்து மறொருதடவை பிசைநது வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - கால் (1) பலம், கிள்ளுமிளகாய் கால் (1) ரு எ, கடுகு - அரை (1) ரு எ, உளுத்தம்பருப்பு - கால் (1) பலம் - இவைகளைக் கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளிதத்தை மேந்தயாராயிருக்கும் மாவு மொத்தத்தில் போட்டு மறொருதடவை பிசைநதுக்கொடுத்து மாவையெல்லாம் பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவுள்ள உருண்டைகளாகக் கிள்ளி உளவுகொண்டுவைத்து நெய்யின் கனமுள்ளதாய் தட்டி நடுவில் ஓசிரிய துவாரத்தைச்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலைப் பிடிப்பினை வைத்துக் காய்ச்சி அதிறகொஞ்சம் சூட்டேறியபின் தவலைப் பிடிப்பை விட்டிறக்கி மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதினதையும அளவையின் பாறியும நன்றாய்ப்படுமடியாய் அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையினால் தடவிக் கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 40 - வது தவலை அடையைச்செய்து போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

42 தசமி என்னும் ரொட்டி.

இது பம்பாய், பூரை, நாசிக், முதலான மஹாராஷ்டிரதேசத்தார எகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில் வழியிலும் பலகாரத்தின் பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய் இருக்கின்றது

கோதுமை மா அல்லது நெய் - அரைப் (1) படி, நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் - இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைக்கொடுத்து இறுகலாய் மொத்தையாவதற்குப் போதுமான பாலே விட்டுப் பிசைந்து மாத்தித்து அதை எலுமிச்சங்காய் அளவு சிறிய உருண்டைகளாகக் கிள்ளி வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை நெய்யின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாகக் முந்திய 13 - வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கலவின் பேரில் போட்டு சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இத்தசமியின் மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாறிகுப்பதிலாக ஜலத்தைவிடும் பிசையலாம். ஆனால் அது விரத

நாடகங்களிலும் பிரயாண காலத்திலும் ப்லகாரத்திற்குத் தவிர. இதை மதுராஸத்தோடு கூடிய பதார்த்தங்களை அனுபவமாகக் கொண்டுமே புகிக்கலாம்

பலவகைப் பொங்கலகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்.

இப்பொங்கல்கள் எப்பொழுதும் சாதாரணமாய் விஷ்ணுகோவில்களிலும், மாகாபுரிமாதத்தில் மறற்கோவில்களிலும், வீடுகளிலும் சுவாமி நைவேதனத்திற்காகச் செய்யப்படும் அல்லாமலும் நமது நாகரிகமுடைய இந்துக்களின் வீடுகளில் கவியாணமுதலிய சுபதினங்களில் குழந்தைகளின் காலச்சாப்பாட்டிற்காகவும் நிலாச்சாப்பாட்டு முதலியவைகளுக்காகவும் செய்வதுண்டு இப்பொங்கல்கள் வெகுருசிகரமானது இதைத் தெய்வங்களில் புலகம் என்றும் கன்னடத்தில் ஹுககி என்றும் மஹாராஷ்டிரம் ஹிந்துஸ்தானி இவைகளில் கீசடி என்றும் சொல்வதுண்டு

43. கோவில பொங்கல்.

சிற்அரிசி அரைப (½) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால (½) படி — இவைகளில் பயற்றம்பருப்பை மட்டும் 79 வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவில் சண்டப்படி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது அரிசி முக்காரப்பாகம் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், தோலேடுத்துத்துருவின இஞ்சி அரைப (½) பலம், பொடிசேயத் உப்பு அரையேயரைக்கால (½) பலம், நெய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களை யும் பொங்கலில் ஒன்றினைபின் ஒன்றாய்ப் போட்டு,

காயம் - அரைக்கால (½) ரூ எ — இதை இரண்டு ரூ. எ. ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தச்சலத்தைமட்டும் பொங்கலில் விட்டு மறறொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்பேரில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண்டியது;

44. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிறு அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இவைகளில் பருப்பைமட்டுமே 79 - வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவில் கண்டபடி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செமமையாயக்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெண்ணைய ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவற்றை வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவஸையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம்காய்ந்து கொதிகண்டவுடனே, வெண்ணைய மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்காற்பாகப் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கீரகம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், இஞ்சித் துண்டு - ஒரு (1) ரு எ, பொடித்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்ல மணமுள்ளதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தண்ணினைமேல் வைத்து உடனே,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரு. எ. — இதை ஒரு ரு எ ஜலத்தில் ஊறவைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிகக்கவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - நான்கு (4) பலம் — இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தண்ணினைமேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

45. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்.

இந்தப் பொங்கலையும் 44-வது பொங்கலைப்போலவே செய்யவேண்டும். ஆனால் 44-வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, கீரகம் முதலியவைகளுடன் மொட்டைப்போக்கிய கிராம்பு, தூளாக்கின ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றுபதார்த்தங்களையும் திணுசுக்கு வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. அல்லாமலும் மேற்படி 44-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்கு பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணையை உபயோகிக்கவேண்டியது.

46. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேழுககால (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நேய - அரைப (½) பலம், மஞ்சள் போடி மூன்று வீசம் (1½) ரூ எ —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு மூடிவைக்கவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி —இதை ஜலத்தில் ஒருநாழிகை ஊரவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அதைத் திறந்து அரிசி முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம்-அரைக்கால (½) பலம், போடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம், இஞ்சித்துண்டு-அரைப (½) பலம்.—இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்காம டினால் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நேய் - மூன்றேழுககால (3½) பலம் —இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்த தண்ணீனமேல் வைத்துக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ —இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து பொங்கலில் வடிகக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த் துருவல்-இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

47. மஸாலாப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, பயற்றம் பருப்பு - கால (1) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிபருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் கொதித்துப் பாதி வெந்தபின்,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் போடிசெய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

மசாலாப் பொடி.—இந்தப்பொடியை 30 - வது மஸாலாஸொஜ்ஜிகுப போட்டிருக்கிறபடியே தயாராசெய்து பொங்கலில் பேட்டுகிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அதுவும் போட்டு ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் பின்பு,

நெய் - எட்டு (8) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கரண்டிக் காமபிலை கிளறிக்கொடுத்துக் கீழேயிறக்கித் தண்ணீர்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரூ.எ , கடுகு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும் சேர்த்து 24-வது தாளிதழுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பொங்கலிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, பரிமாறுங்காலத்தில்,

தேங்காய்ததுருவல்-மூன்றேகால (31) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவும்

48 கோதுமைநொயப் பொங்கல்

பயிற்றம் பருப்பு - கால (1) படி.—இதை ஒரு நாழிசை ஜலத்தில் ஊர்வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியிறப்பாபி ஆற்றவேண்டும் பருப்பை அதிகநேரம் ஊர்வைத்திருந்தால் பொங்கல் சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பானது குறுநொயயாய் போம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை ஓர் தலையிலவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தலையிலவிட்டு, அடுப்பின் மற்றொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்சவேண்டியது

கோதுமை நொய - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் காயந்த நெய்யிற கொட்டி ஐந்துநிமிஷம் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு துணியிறப் படியிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு அடுப்பின் மற்றொருபக்கத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெந்நீரை ஒவ்வொரு கரண்டியுள்வாய் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய இவைகளிற் கொட்டி ஒவ்வொருதடவையிலும் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஜலமுழுமையும் ஒரேதடவையில கொட்டக்கூடாது இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கோதுமைநொய முக்காரபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இதை அந்தப்பொங்களில தூவி அதன் பின்,

கீரகம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் உளளங்கையிலவைத்துக் கசக்கிப் பொங்களிலபோட்டுக் கிளறிக் கொடுத்தபின்,

வேளளை மிளகு * - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் ஒன்றிரண்டாய உடைத்து அந்தப் பொங்களில போட்டு அதன்பின்,

பொடி சேய்த விப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், நல்ல நெய் - ஐந்து (5) பலம் — ஒன்றின்பின் ஒன்றாயப் பொங்களில போட்டுக் கரண்டிக்காம பிசுவ கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணினமேல் வைத்திருந்து, பின்பு இறக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்களில போட்டு மறநொருக்டவை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

49 மகாராஷ்டிரப் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, பயிறும் பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி —இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாயக் கலந்து செம்மையாயக் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நெய் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அரிசியின் ஜலம் சுத்தமாயவடிந்து போனபின்பு அதிலவிட்டுச் செம்மையாயக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது

நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ —இவ்விரண்டையும் காயந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு 24 - வது தாளிதமுறை பபடிப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் செய்துகொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி —இதைத் தாளித்ததுடன் அடுப்பின் பேரில இருக்கும் பாத்நிரத்தில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விடவேண்டியது. பின்பு வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதில கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி அரைவேக்காடானபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

* மிளகை முந்தியநாள இரவெல்லாம் ஊரவைத்திருந்து மறுநாட்காலையில் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் கம்பனி அல்லது கொணியில் போட்டுத் தேயுத்தால் அதன் தோல்கள் போய் வெண்மையாம் இதற்கே இங்கு வெள்ளைமிளகு என்று பெயர்

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகு 'அரைப (½) பலம், ஏலரிசி - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் உப்பு, ஏலரிசி இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பொடிசெய்தும், மிளகின கறுப்புத்தோலை 48-வது கோதுமைநெய்யப் பொங்கலுக்குப் போககியதுபோல போககி ஒன்றிரண்டாய் உடைத்தும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் பொங்கலிற்போட்டு உடனே,

இலவங்கம் - கால (1) பலம், கோப்பறைத்துருவல் ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் வெவ்வேறுகக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்தது தனித்தனியே பொடிசெய்துவைத்துக் கொண்டு,

சீரகம் - கால (1) பலம் — இதையும் பொடிசெய்துகொண்டு வறுத்துப் பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் இலவங்கம் கொப்பரை இஸ்க் ஞுடன் கலந்து பொங்கலில் போடவேண்டியது

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இதைக் கசப்பிலலாததாய்ப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்து மேலுள்ள சிவப்புத்தோலகளை எடுத்துவிட்டு, சிறு சிறு துண்டுகளாய் நளவாட்டாய் நறுக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிகொடுத்துக் கீழேயிருக்கி ஐந்து நிமிஷமவரையில் நெருப்புத்தண்ணினமேல் வைத்திருந்து பரிமாறும் பொழுது,

தேங்காய் துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இதை இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

44 முதல் 49 வரையிலுமுள்ள பொங்கல்களில் கடைசியாகப் போட்டிருக்கும் தேங்காயத் துருவலுக்குப் பதிலாய்ச் சற்றேறக்குறைய 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்

50. குஜராததிப் பொங்கல்.

நெய் கால (½) படி — இதை ஓவாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்த உடனே,

தோலுரித்து நறுக்கிய வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், - நறுக்கிய வெள்ளாப்பூண்டு - முக்காலேயரைக்கால (½) பலம், கிராம்பு - கால (1) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால (½) ரூ. எ, ஏலரிசி - கால (½) ரூ. எ, மிளகு - கால (1) ரூ. எ, சீரகம் முக்காலே அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில் சீரகத்தைத் தவிர மற்ற பதார்த்தங்களைக் காய்ந்த நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய்ப் பொரித்து இப்

பாலெடுத்து அதனுடன் சீரகதையும் சோதது ஜலம் விடாமல்
அரைத்துப் பொடியாகி வைத்துக்கொண்டு,

தோல்போக்கிய பயறம் பருப்பு - காற (½) படி —இதை மீதியிருக்கும்
நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வருத்து அலந்து பொரித்து
இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பின் மீதியிருக்கும் நெய்
யை ஓர் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

அரிசி - காற (½) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவி
ட்டு அதில் மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் பருப்பு மஸா
லா இவைகளைச் சோதது நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு
பாதகிரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற்
கொதிகண்டவுடனே மஸாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதற்
கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி பருப்பு இவைகள்
முககாரபாகம் வெந்தபின்,

இஞ்சி - முக்காலே அரைக்கால (½) பலம், உப்பு - முக்காலே அரைக்
கால (½) பலம் —இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும், இஞ்சியின்
மேற்தோலைப்போக்கித் துண்டுதுண்டாய்ச் சன்னமாய் நறுக்கி
யும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமி
ஷத்திற்குப்பின் தண்ணின்பேரில்வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்
துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதிற்கொட்டி மறறெருநடவை
கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து சுபுறு நேரத்திற்குப்பின்
உபயோகிக்கவேண்டியது

51. ஹிம்மதகானி பொங்கல (கிச்சடி.)

தோல்போக்கிய பயறம் பருப்பு கால (1) படி, அரிசி - கால (1) படி —
இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை
வடித்துவிட்டு, கிரம்பு-கால (1) ரூ. எ, ஏலரிசி-கால (1) ரூ. எ,
மிளகு - கால (1) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால (1) ரூ. எ,
உப்பு-முக்காலே அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளில் உப்பைப்
பொடித்தும், மற்றப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்
துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில்
கலந்துகொண்டு.

நெய் - ஏழாப (7½) பலம்.—இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு நன்றாய்க்
காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாரங்கலந்த அரிசி, பருப்பு
இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பக்குவமாய்
வறுத்து,

பால- ஒரு (1) படி —இதை ஓர் கனிம்பேராத பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பில வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற்கொட்டி நனரூயக கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு வேகவைத்து பாலவற்றி அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஏழறைப (7½) பலம் —இதை அந்தப் பொங்கலிற்கொட்டி நனரூயக கிளறிக்கொடுத்துத் தணவினமேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையானால் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து அரிசி பருப்பு இவை பாவில வேகூர்தருணத்தில் போடலாம்

52. கீரைப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் முக்காற (1) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே

தோல் போக்கிய பயறம் பருப்பு - காற (1) படி —இதை நனரூயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு, பருப்பு வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு,

அரிசி - அரைக்கால் (½) படி —இதை நனரூயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்தபருப்புடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) —மூன்று (3) பலம், கிராம்பு கால் (1) ரூ எ, இலவங்கப்பட்டை கால் (1) ரூ எ., ஏலரிசி - கால் (1) ரூ எ, மிளகு - கால் (1) ரூ எ —இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும், கீரையை நறுக்கியும், மற்ற பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுத்ததர்த்தும் பொங்கலிற்போட்டு நனரூயக்கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்துப் பொங்கலிலுள்ள வஸ்துகளெல்லாம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் —இதில் நெய்யை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடன் வெங்காயத்தின் அடியையும் துனியையும் மேற்தோலையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டு சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அதைப் பொங்கலில் கொட்டி நனரூயக கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிருக்கித் தணவினமேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

53. வெங்காயப் பொங்கல.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேழுக்கால (2½) படி —இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதநிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) வீசை இதன் அடியையும் துனியையும் கொஞ சம் வெட்டிவிட்டு உலர்ந்த தோலகளைப் போக்கி விலலைவில லையாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போ ட்டு அது வெந்தபின்,

மஞ்சட்பொடி - கால (½) ரு எ.—இதை வெங்காயத்துடன் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி,

தோஸ் போக்கிய பயற்றம் பருப்பு - முக்காய (½) படி —இதையும் மேற்படி ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து பருப்பு பாதி வேககாடானபின்,

அரிசி - அரைப (½) படி —இதை நன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தைவடித்து விட்டுப் பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்தில் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப்பொடித்தும் இஞ்சியின் மேற்தோலைப் போக்கிச் சன்னஞ்சன்னமாய் நறுக்கியும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலிப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி நன்றாய் வெந்தபதம்பாரத்து மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துத் தண்ணீன் மேலவைத்து வுடனே,

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகு - அரைப (½) பலம், கீரகம் - அரைப (½) பலம், பெருங்காயம் - வீசம் (½) ரு. எ —இவற்றுள் நெய்யை ஓர் வாணலியில் விட்டு அதுகாய்ந்தபின் மற்ற மூன்று வஸ்துகளையும் அதிலபோட்டுப் பொரித்து அந்த நெய்யைத் தண்ணீன்மேல் வைத்திருக்கும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி உபயோகிக்கவும்

54. வெங்காயத் தாளிதச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை மூன்றுதடவை நன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - கால (½) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதநி ரத்தில் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) பலம், கிராம்பு (½) ரு எ., ஏலரிசி - கால (½) ரு. எ., இலவங்கப்பட்டை - கால (½) ரு எ —இவைகளில் வெங்காயத்தின்

துனியையும் அடியையும் வெட்டித் தோலைப் போக்கிவிட்டுத் தேங்காய்துருவலைப்போல சன்னமாடி நறுக்கி மற்றபதாராதங்களுடன் சோத்து காயந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து, நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதைத் தயாராய் இருக்கும் தானித்த தில் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதையும் ஜலத்தின்போட்டு மூடிவைத்து ஜலம் காயந்து அதிற் கொகிகண்டவுடனே,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப (½) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - முக்காற (¼) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - முக்காற (¼) பலம், தமாலபத்திரி (லவுங்கப்பத்திரி) - அரை (½) ரூ எ —இவைகளில், திராக்ஷப்பழம், முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை 79, 80 இந்த பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்த பாராக்களில் சொல்லியபடி சித்தப்படுத்திக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அழிற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிச்செய்து மூடி வைத்திருந்து அது பொங்கிவருந் தருணத்தில் அதின் ஜலமானது வறுந்து போகாதபடி அடச்சி கிளறிக்கொண்டே இருந்து ஜலம்வற்றி அவ்வரிசியானது முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

காய்ச்சினபால் - கால் (½) படி —இதை அந்தச் சாதத்தில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்நீரத்தின் வாயை மூடிவைத்து யால்கட்டி அதை ஓர் தாப்பாளத்தைச்செய்து மூடிவைத்து உடனே அடுப்புத்தண்ணீர் இப்பால் எடுத்து அதன்பேரில் அடுப்பிட்டுக்குப் பாத்நீரத்தை இரக்கிவைத்து மூடியிருக்குப் தாம பானத்திலும் கொஞ்சநதண்ணீர் கொட்டிப் பரப்பிச் சற்று நேரத்துக்குப்பின் அதாவது அப்பாத்நீரத்தின் வாயினவழியாய் வெள்ளையாவி வருந் தருணத்தில் அது பக்குவமாற்ற மென்றிருந்து இப்பாலெடுத்துச் சிறிதுநேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது

55 அரிசி மாவும் பயற்ற மாவும் கலந்த ரொட்டி.

அரிசி மா - கால் (1) படி, பயற்றமா - கால் (1) படி, உப்பு முக்கால் (¼) ரூ எ —இவற்றை ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்பிசரி இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலமவிட்டுப் பிசைந்து 8 அல்லது 10 உருண்டைகளாகக் அடைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை உருக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு ஒரு கரண்டிமுட்டையளவு நெய்யைத் தோசைக்கலவின்

மையததில விட்டுத் தட்டிவைத்திருக்கும் அடையின் வட்ட அளவிற்கு நெய்யைப் பரப்பி ரொட்டியை அதின்பேரிலிட்டு மேலொரு காண்டிமுட்டை நெய்யைச் சுற்றிலும்விட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் திருப்பிக்கொடுத்தது பின்பு சிவந்து பக்குவமானபின் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது மீதி ரொட்டிகளையும் இப்படியே செய்யவும்

இருபத்தி ஆறாவது தானித் தொஜ்ஜிகரு, வாசனை நெய் கொட்டி யதுபோலவே இதற்குமயிளகு - கால் (1) பலம், சீரம்க - கால் (1) பலம், காயம் - கால் (1) ஞ எ - இவைகளைச் சமநேரக்குறைய மூன்று (3) பலம் நெய்யில் - பொறித்து அவைகளை அந்தநெய்யுடன் அடையின் பொருட்டுப் பிசைந்திருக்கும் மாவில கொட்டி மறுபடியும் பிசைந்து அடையாக்கத் தட்டுவதுமுண்டு அல்லாமலும் தேனையானால் கால் (1) பலம் இஞ்சித்துருவிலையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்

56 பேஸன ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - கால் (¼) படி, உப்பு - கால் (1) பலம், நெய் - ஒரு (1) பலம். — இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தைவிட்டு நனடிய இறுகலாய்ப் பிசைந்து மாதத்தித்து மிருதுப்படுத்தி எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகத் துவைத்து அவ்வுருண்டைகளை அப்பனக முழுவியினால் வட்டமாய் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாகக்கொண்டு மேற்சொல்லிய சாதாரொட்டியைப் போலவே சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இதற்கும் 55 - வது ரொட்டிச் சது வாசனை நெய்யைச் சேர்த்ததுபோலவே சேரக்கலாம்

57 மற்றொருவித பேஸன ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - காலேயரைக்கால் (⅓) படி, உப்பு - கால் (¼) பலம், நெய் - கால் (¼) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்வற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நனடியப் பிசைவைத்துக் கொண்டு,

இஞ்சிரஸம் - அரை (½) ஞ எ, தூளாக்கின் இலவங்கப்பட்டை - கால் (¼) ஞ எ, கடடித்தயிர் - அரைக்கால் (⅓) படி. — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஈயம் பூசின் அதாவது களிம்பேற்றத் ஓர் தட்டில் போட்டு சுமார் நாலு நாழிகைவரையில் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்துக்கொண்டே இருந்து பின்பு,

பால - அரைப் (½) படி — இத்துடன் மேற்சொல்லிய மா, தயிர் கலந்த இஞ்சிரஸம் முதலியவற்றைக் கலந்து நன்றாய் மாதத்தித்து

மிருதுவாககி எ ஸுமீச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகிககொணடு முந்திய பேஸன ரொட்டியைப் போல இதையுஞ்செயது உபயோகிக்கவேண்டியது.

**பலவகைச் சாக்கரைப் பொங்கலகளும்,
சாககரான்னங்களும், அவை போனற ரொட்டிகளும்.**

இச்சாக்கரைப் பொங்கலகளின உபயோகமும் முனசொல்லிய பொங்கலகளின உபயோகத்தைப் போலவேதான். அல்லாமலும் இவைகள் சங்கராந்தி (வருஷத்திற்கு ஒருதடவை வருகிற பொங்கல்) பண்டிகையன்றும் செய்யப்படும் இவைகளில் சாககரான்னங்கள் மட்டும் விருந்துமுதலிய விசேஷநாட்களில் செய்யத்தகுந்தவைகள் இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராகள் வெகுவிசேஷமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள் இச்சாக்கரான்னங்களைச் சாக்கரையைக் கொண்டும் சாக்கரைப் பாகைக்கொண்டும் செய்வதுண்டு அப்படிச் சாக்கரைப் பாகினால் செய்யவேண்டுமானால் அதற்குவேண்டிய பாகைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

58. சர்க்கரைப்பாகு செய்யும் விதம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி, சீனிச்சாக்கரை - ஒரு (1) வீசை —இவ் விரண்டையும் சங்குபோலதேயத்துக் கழுவின வாணலி அல்லது களிம்பேராத பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்து, அடுப் பிலவைத்துக் காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதை அடுப் பைவிட்டிறக்கி, மற்ருரு பாத்நிரத்தின் வாயை அடாத்தியான துணியினால் கட்டிக் காயநத் சாக்கரைஜலத்தை வடிகட்டி முன்புகாய்ச்சின வாணலி அல்லது பாத்நிரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி அதில் வடிகட்டிவைத்திருக்கும் சாக்கரைஜலத்தைக் கொட்டிக் காய்ச்சவேண்டியது. அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின்,

பால் - அரைக்கால் (½) படி, நல்லஜலம் - அரைக்கால் (½) படி —இவ் விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அருகில் வைத்துக்கொண்டு அதில் கொஞ்சம் பாலை யெடுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாகில் தெளிக்கவேண்டியது இப்படித் தெளித்தவுடனே சாக்கரையின் அழுககானது கொஞ்சம் கறுத்ததுரைபோல வரும். அதை ஓர் ஜலவிக் கரணியினால் ஓர் பக்கமீக் ஒதுக்கி அதேகரணியால் எடுத்தி மற்ருரு பாத்நிரத்தில்கொட்டவேண்டியது. மறுபடியும் கொஞ்சம் பாலை முன்போல தெளிக்க வரும் அழுகையும் அவ்வாறே எடுக்கவேண்டியது இவ்வித

மாய துணைபோன்ற அழகு வராமலிருக்கும் வரையில் பாலைத் தெளித்து அழுகக்கெடுத்த பின்பு,

குங்குமபூ - (1) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்து அழுகக்கெடுத்த சாககரைப்பாகில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துப்பாகின் பதம்பராகக்கத் தொடங்கவேண்டும் எப்படியென்றால் —(1) அழுகக்கெடுத்தபின் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை சொதிகுப்பாகில் ஒரு காண்டிமுட்டை ஆளவை எடுத்தாற்றி ஆளகாட்டி விரலிலெடுத்து அதில் கட்டைவிரலை வைத்தெடுக்க அது ஒரு அங்குலம் விட்டுப்போகாமல் கம்பிபோலவரும்வரையில் பார்த்து அவ்வாறு வருந் தருணத்தில் அதை இளம்பாகென்று அறியவேண்டியது இவ்விளம்பாகு பின்வருகிற ஜிலேபி, மாங்காய் நெல் சிக்காய் முதலிய காய்களின் தித்திப்பு ஊர்காய் முதலியவைகள் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றது (2) இவ்விளம்பாகை இன்னும் கொஞ்ச நேரம் கொதிகக்கச்செய்து ஐந்து அல்லது ஆறுநிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அந்தப்பாகில் ஒருசொட்டைத் தரையில்விட்டால் அது பரவாமல் அப்படியே நிற்குந் தருணத்தில் அதை முதிர்்பாகென்று * அறியவேண்டியது. இம் முதிர்்பாகானது இனி சொல்லப்போகிற பலவகைச் சாககரானனங்களுக்கும் லாடு (லட்டு) முதலியவைகளுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

இப்பாகைக் குங்குமபூச் சோககாமலும் செய்யலாம் ஆனால் அதைச் சோப்பதே உத்தமம். உவாப்பு, புளிப்பு, காரப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களுக்கு மஞ்சட்பொடியெப்படியோ அப்படியே தித்திப்புரஸதையுடைய பதார்த்தங்களுக்குக் குங்குமபூ. இக்குங்குமபூச் சோந்த போஜனபதார்த்தங்கள் தேக்கதிற்கு ஆரோக்கியத்தையும், நாசிக்கு நல்ல மணத்தையும், பதார்த்தங்களுக்கு அழகையும் கொடுக்கின்றன.

59. பால் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப் (½) படி —இதைச் செம்மையாய்க்களைந்து வடித்து விட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியினமேல் பரப்பி நரமில்லாமற் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் வெண்கலப்பானையில் அல்லது தவிரையில்விட்டுக் காய்ச்சித் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அரிசியை யதிகொட்டிக் கிளறிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

* முதிர்்பாகின் பதம் அறிந்துகொள்ளும் மற்றொருவிதம் எப்படி என்றால் ஒரு சொட்டுப்பாஷை சீனுகத்தொழியில்விட அது ஊராமலிருப்பதேயாம்.

பால் - ஒரு (1) படி, ஜலம் அரைப (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. அரிசி முக்கூறபாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காய்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் —இதிர குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளிலலாமல பார்த்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீனிச்சாககரை - பதினாறு (15) பலம் —இதையும் இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்துநிமிஷம் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து கீழேயிருக்குற சமயத்தில்,

ஏலரிசி - அரை (½) ரூ ஏ —இதைப் பொடித்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது இதில் சிலா வாதுமை அல்லது முகுகிரிப்பருப்பையும் கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போடுவதுண்டு அப்படியே போடுவதா யிருந்தால் அதில் ஐந்து (5) பலம் பருப்பை 7½ - வது பக்கத்தின் 10 - வது பாரா விறகண்டபடி தயாராசெய்தும், வீசம் (1½) ரூ ஏ பச்சைக்கற்பூரத்தைப் பொடித்தும் பொங்கலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீனமேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது நெய்விட்டால் பாரினை மணம் குறைந்துபோம்

60. கடலைப்பருப்பும் பயற்றம்பருப்பும் கலந்த சாககரைப்பொங்கல்.

நல்லஜலம் - ஒன்றாமுசுநால் (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவிலாரி விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

நெய் - அரைப (1) பலா —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதையும் கொதிக்குஞ்ஜலத்தில் கொட்டி வேகவைத்து அது அரைவேக்காடானபின்,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதைப் பாதிவெந்திருக்கும் கடலைப்பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமானவுடனே,

நல்லஅரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செமமையாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புக்குடன் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது அரிசி முக்கூறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

பால் - கால் (1) படி, தேங்காய்த்துருவல் நான்கு (4) பலம், நாட்சேசாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால் (1) பலம் — இவைகளைக் கொகித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலில் ஒன்றினினை ஒன்றாய் போட்டுக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக் கொடுத்து,

முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இகின் தோலைப்பாக்கிக் கொஞ்சம் ரெய்விட்டு வறுத்துப் பொங்கலில் போட்டு உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பார்த்துப் பொங்கலில்விடும் துபடியும் கிளறிகொடுத்துக் கீழே இறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீர்மேல் வைத்திருந்து பின்னர் இப்பால் எடுத்துப்பயோகிக்க வேண்டியது

61. பயற்றம்பருப்புச் சாககரைப்பொங்கல்.

நல்ல அரிசி அரைப் (½) படி, பயற்றம்பருப்பு கால் (1) படி — இவ்விருண்டையுள் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓதவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்தவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அகிறகொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பிறகு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், பால் - அரைக்கால் (½) படி, நாட்சேசாக்கரை - (15) பலம், தேங்காய்த்துருவல் மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றினினை ஒன்றாய் வெந்துகொண்டிருக்கும் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திக்குப் பிறகு,

ஏலரிசிப்போடி - கால் (1) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விருண்டையும் பொங்கலில்போட்டுக் கிளறிகொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தண்ணீர்மேல் வைத்திருந்து பின்னர் உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்குப்போடும் முந்திரிப்பருப்பைக் கொஞ்சம் ரெய்விட்டு வறுத்துப் போடவேண்டியது

62. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புச்

சாககரைப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, வருத்தப் பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி. — இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்தின் 1 வதுபாராவிற கண்டபடி வறுத்துக்கொண்டு பின்னர்,

அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து செமமை பாயக்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (1) ரூ.எ —இதை மூன்று ரூபாயெடைப்பா வில செமமையாய்க்கரைத்து வடியவைத்திருக்கும் அரிசிபரு ப்பில நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளு கிற ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி கொதிகண்டவுடனே குங்கு மப்பூ கலந்துவைத்திருக்கும் அரிசிபருப்பை அதற்கொட டிக் கரண்டிக்காமபினுல கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டி யது பினபு அரிசி முக்கார்பாகம் வெந்த பதம் பாரத்துக் கொண்டு,

வேண்ணைய - இரண்டு (2) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச் சாக கரை - பதினேந்து (15) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினுல நன றாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

வாதுமைப் பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், திராக்ஷபழம் - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் 79, 80-வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப் பாராக்களில் சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொங்கலில் போடவேண்டியது உடனே,

இஞ்சி - ஒரு (1) ரூ. எ —இதன் மேற்றேலேப் போக்கி துருவிப் பொங்க லில் போடவேண்டியது அத்துடன்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், லவங்கம் - கால (1) பலம் —இவ்விர ண்டையும் பொங்கலில்போட்டு மற்றொருதரம் கிளறிக்கொடு த்து ஐந்து நிமிஷம்வரையில் தண்ணிலவைத்திருந்து,

பச்சைக் கழூரம் - அரைக்கால (1½) ரூ. எ —இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலிற்சுவைக்கி கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இதற் சம்பந்தப்படும இஞ்சி, கிராமபு இவ்விரண்டையும் இப் பொங்கலை உண்பவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கேயன்றி உரு சியைக்கொடுப்பதற்கல்ல ஆனால் சிலருக்கு இது ஒருவித உருசிகர மாயும் இருக்கின்றது.

63. சாககரைச்சாதம் (ஸாகற்பாத).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள ளும் பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி,

நெய் * - ஒன்றேமுககால (1½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டி ருக்கும் ஜலத்திலவிட்டுக் கொதிகண்டவுடனே,

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

அரிசி அரைப (½) படி —இதைச் செம்மைபாயக்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. பின்னு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலாபோலானபின் ஒரு பெரிய தாமபாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறறி,

குங்குமப்பூ கால் (¼) பலம் —இதை எட்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் போட்டுத் தண்ணீன்மேல் வைத்துக் காய்ச்சிக் கரைத்துத் தாமபாளத்தில் ஆறறிவைத்திருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்னு,

சீனிசாககரை - இருபது (20) * பலம், திராட்சுபழம் மூன்று (3) பலம், வாதுமைப் பருப்பு மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் திராட்சுப பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டைமட்டும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 வது பாராக்களிற சொல்லியிருக்கும் விதமாய்ச் செய்து வறுக்காமல் இவைகளுடன் சாககரையைமேலே சேர்த்துச் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நெய் - ஏழு (7) பலம் —இதைத் தாமபாளத்திலிருக்கும் சாதத்தைக் கொண்டுமடியான ஓராய்மடூசின் பாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது பின்னு நெய்காயந்தவுடனே, தாமபாளத்தில் தயாராகக் வைத்திருக்கும் சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது பின்னு அது கதகதவெனகிற சபத்ததுடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அச்சபதப் பின்னவுடனே தண்ணீன்பேரில் பத்துநிமிஷம் வைத்திருந்து மறுபடியும் ஜலதுபலம் நெய்யை உருக்கி அந்தச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது. பின்னு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சநேரத்திற்கு முன்,

கறகண்டு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசி - அரைப (½) பலம், பச்சைக்கற்பூரம் - அரைக்கால் (½) படி —இவைகளில் கறகண்டை சாற்றைக் குறைய மிளகுப்பிறமாணம் உடைத்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்கற்பூரம் இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களுமே தனித்தனியே பொடித்துச் சாதத்தில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்ததுவிக் கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்தச்சாதத்தைப் பரிமாறுகையில் கிடைக்குமானால் நல்லஜாதிப் பலாபழச்சுக்ளைக்ளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாகிச் சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறுவதுண்டு இன்னும் சிலா வேறுவிதப் பழங்களுமும் அவ்வாறே உபயோகிப்பதுண்டு

* தேவையானால் இச்சாக்களையைக் கொஞ்சம் அக்சுப்படுத்திக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாக்களையைப் பாகாக்கியும் போடலாம் அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதெப்படி வேண்டை 136-வது பக்கத்தை 7-வது பாராக்கில் அறிக.

64. தேங்காய்ச் சர்க்கரைச்சாதம் (நாரளிபாத்).

இந்தச்சாதமும் முந்திய சர்க்கரைச்சாதத்தைப் போலவே வட தேசத்து மஹாராஷ்டிராகளால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுப நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளும் பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் * - இரண்டு (2) ரூ ஏ — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டுக் கொதிக்கண்டவு னே

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி — இதைச் செம்மையாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது பின்டி அதை முதலாவது சாதத்தைப் போலவேசெய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலாபோலானிரை ஒருபெரிய ஈயம்பூசின தாம்பாளத்தில் கிளறி கொஞ்சம் ஆற்ற வேண்டியது

குங்குமபூ - ஒரு (1) ரூ ஏ — இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கடைந்து வெண்ணெயோலாக் கித் தாம்பாளத்தில் இருக்கும் சாதத்தில் செம்மையாகக் கலக்கவேண்டியது பின்டி,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலா — இகிற குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளிலல்லாமல் வெண்மையான தாய்ப் பார்த்து அந்தச் சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது

சீனிச்சர்க்கரை - இருபத்தைந்து (25) † பலம் — இதைமும் அருகரு முதலியவைகளிலல்லாததாய்ப் பார்த்துச் சாதத்தில் போட வேண்டியது

ஏலரிசி - ஒரு (1) ரூ ஏ, திராக்கப்பழம் நான்கு (4) பலம், வாதுமைப் பருப்பு நான்கு (4) பலம், — இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்துத் திராக்கப்பழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விருண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 பாராக்களில் சொல்லிய விதமாய்த் தயாராசெய்தும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாகக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

கிராம்பு கால் (½) ரூ ஏ — இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெயரில் போட்டுப் பொரிந்த உடனே தாம்பாளத்தில் தயாராக் கிவைத்திருக்கும்

* இந்த நெய்யை விடுவானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலா போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல

† தேவையானால் இச்சர்க்கரைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாராக்கியும் போடலாம் அப்படிப் போடவேண்டுமானால் அதேபடி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவிலால் அதிக

சாதத்தை அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்தப பததுகிமிஷம் வரையில் தண்ணீனமேல வைத்திருந்து பரிமாறுவகாலத்தில், கறகண்டு ஆறு (6) பலம்—இதைச் சாற்றேறக்குறைய மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

65 மற்றொருவிதத் தேங்காய்ச் சாதகரைச்சாதம் (நாரளிபாத).

சிறு அரிசி - அரைப (1) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி—இவை களைக்கொண்டு மேல்சொல்லி இருக்கி முதலாவது சாதாச்சாதத்தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு, ஓர் சாயம் பூசின தாமபாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது.

குங்குமப்பூ கால (1) பலம்—இதை இரண்டு ரூ எ, பால் கரைத்து சாதக்கிள்கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் பரிமபடிபாராது கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதில் குப்பைச் சாதத்தை முதலாவதிலலாமல் பார்த்து அந்தச்சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது.

சீனிசாகக்கரை ஒருபத்தைந்து (25) பலம், பால் சால (1) படி—இவ்விண்ணடையும் ஒரு சுத்தமரண இரும்பு வாணலியிலேபோட்டு இளம்பாராகிறவனாரில் * சாயச்சிச சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

திராக்கப்பழம் இரண்டு (2) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம்—இவ்விண்ணடையும் 79, 80 இந்த பக்கங்களின் முறையே 10, 11-இந்த பாராகுகிற கண்டபடி தயாராசெய்து பாகு கலந்த சாதத்திலேபோட்டு உடனே,

எலரிசிப்போடி ஒரு (1) ரூ எ—இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் பத்து (10) பலம்—இதை ஒரு சாயம் பூசின பாதகிரத்தில் விட்டு அதிலிலவைத்துச் சாயச் சேவண்டியது.

கிராம்பு அரைக்கால (1) பலம்—இதைக் காயத்திருக்குர நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அந்தக் கிராமபைமட்டும எடுத்துவிட்டு நெய்யில் பாகுகலந்த சாதத்தைக்கொட்டிக் கலக்கவேண்டியது.

* இளம்பானேரூல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற பாகில் கொஞ்சம் கரண்டியிலெடுத்து ஆற்றி ஜூள்காட்டி விரலிலெடுத்துக் கட்டைவிரல் அதன்மேலவைத்தெடுத்த கால அந்தப்பாகானது கம்பிப்போல ஒரு அங்குலப் வரையில் விரலோடுவந்தால் அதற்கு இளம்பானேன்று பெயர.

பின்பு அந்தப்பாத்திரத்தைப் புகைபிலலாத தணவினமேல வைத்துக்கொண்டு

கற்கண்டு - ஆறு (6) பலம்.—இதை மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முந்திச் சாதத்தில கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

66. மாம்பழரச்ச் சாதம்.

இதுவும் வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராசுள்ளோடு அகிகமாய உபயோகிக்கப்படும். இது வெகு ருசிகரமானது

நல்லஅரிசி அரைப் (½) படி.—இதைச் செமமைபரயக்களைந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஓர் பெரியபோகணியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே, வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அநிலகொட்டி அரைவேககாடாய் (சொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில்) வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மாம்பழாஸம் * - இரண்டு (2) படி.—மதுமும் அகிகரஸத்தைபுழுண்டாய் மாம்பழங்களைக் கொஞ்சம் மிருதுவாய்க் கசக்கி ஓர் ராயம்பூசின் பாதத்திரத்தில் பிழிந்து வடிகட்டி மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ராயம்பூசின் பாதத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது ரஸங்காய்நது கொடுக்கண்டவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அநிலகொட்டி ராயம்பூசின் ராணடியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு அரிசி முரகாப்பாகம் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை † - இருபத்தைந்து (25) பலம்.—இதை அந்நச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

எலரிசிப்போடி அரைப் (½) பலம், தோலெடுத்தவாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், திராக்ஷப்பழம் - ஐந்து (5) பலம்.—இந்த மூன்றுபதார்த்தங்களில் வாதுமைப்பருப்பு திராக்ஷப்பழம் இவ்விருண்டைமட்டும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப்பாராகக் கிளறி சொல்லியபடி தயாராசெய்து ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து பின்பு,

* இந்த ரஸத்தைப் பிழிவதற்குச் சதைச்செய்யாயிலலாமல் நாருளவுடையும்தரமாயும் இருக்கிற மாம்பழங்களை உததமமானவைகள்

† தேவையானால் இச்சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தி கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சர்க்கரையைப் பாதாக்கியும் போடலாம் அப்படிப்பட்டவண்ணம் மானால் அசெப்படி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவினால் அறிக

நல்லநெய் பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி தண்ணீனமேல் ஐந்து நிமிஷம் மூடிவைத்திருந்து பின்பு பரிமாறுவதற்குமுன்,
கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் துண்டுகளாக் கிச சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

67 ஹான்ஜா.

நெய் இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயநகிவுடனே,

கோதுமை நெய் - அரைபடி (½) படி —இதைக் காயநதநெய்யிலேபோட்டுக் காந்திப்போகாமல் பாகுவமாய் (மணலநிறமாய்) வறுத்து வேறொரு தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொடுக்கக்கொடங்கினவுடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து,

சீனிசாகக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், முந்திரிப் பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பு - மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10 வது பாராவிற செலவியப்படி செய்து சாகக்கரை ஏலரிசிப்பொடிகளுடன் கலந்து ஸான்றா விறபோட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, ஜலம்வற்றி சாத்ததைப் போல ஆனபதம்பார்த்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நாதறவில்லாதகாயப்பார்த்து ஸான்றாவில்கொட்டி மறொருகடவை நிறுக்கொடுத்து, கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

68 சிரா.

இத்தேசத்தாரிகை நெய் ஹலுவாவென்று சொல்லுகிறார்கள் இப்பதார்த்தமானது பூரியைப்போலுற்ற தித்திப்புச்சேராத பக்ஷணகங்களுக்கு அதுபானமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்

நெய் ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயநகிவுடனே,

கோதுமை நெய் - கால (1) படி —இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பாகுவமாய் (மணலநிறமாய்) வறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - முககால (4) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி கொதிககத்தொடங்கினவுடனே, வறுத்த கோதுமை நொய்யை அதிலகொட்டிக் கிளறிககொடுத்த ஒரு கொதிகண்டவுடனே, சீனிச்சர்க்கரை - பத்து (10) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கோதுமைநொய்யிலிட்டுக்கிளறிககொண்டேயிருந்து மூன்றுகொதி சண்டபின்,

திராக்ஷபபழம் - இரண்டரைப (2½) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டரைப (2½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி கால (1) பலம்.—இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷபபழத்தை 80 வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிலும், வாதுமைப்பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிலும் சொல்லியபடி செய்தும் சிராவில் போடவேண்டியது

குங்குமபூ - நான்கு (4) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயைப் பாவில்கரைத்துச் சிராவில்கொட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கிளறிககொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

நேய ஐந்து (5) பலம் —இதை அத்துச் சிராவில் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைக்கிருந்து பரிமாறுகையில்,

கற்கண்டு ஐந்து (5) பலம் —இதை மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்துச் சிராவில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்சொல்லிய 63, 64, 66 இந்த லக்கங்களை யுடைய சாகசரானனங்களைப் பாகிலை செய்யவேண்டுமானால் அந்தந்தச் சாகசரானனங்களுக்குப் போட்டிருக்கும் சாககரையின் நாலிலொருபங்கை யதிகப்படுத்திக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தின் சொல்லியபடி முத்ரி பாகு செய்து சாககரைக்குப்பதிலாய் இப்பாகைப் போட்டுப் பின்பு அதற்குச் செய்யவேண்டிய மற்றக்காரியங்களைச் செய்யவேண்டியது அமுசு கெடுப்பதின் பொருட்டே அந்நாச் சாககரையைச் சோப்பது அவ்வன்னங்களுக்குப்போடுங் குங்குமபூவைப் பாகிலாவது அன்னத்திலாவது போட்டுக்கொள்ளலாம்

69 திருவாதிரைக்களி.

இப்பதாரத்தமானது பெருமபாலும் நமது சென்னையாஜதானியில் தமிழ் நாடுகளிலுள்ள ஸமாதத்த திராவிட பிராமிணா முதலிய வாகளால் மாகழிமாதம் திருவாதிரையன்று சுவாமி நைவேதனத்தின் பொருட்டுச் செய்யப்படுகின்றது. இது வெகு ருசிகரமாயும், ஆரோகியகரமாயும் இருக்கின்றது

பச்சை அரிசி ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் வாணலியில் போட்டுச்

சிவக்கும் வரையில், பக்குவமாய் வறுத்துப் பின்பு மாவாக
அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் (2½) படி¹ —இதை ஓர் கனிம்பேராத் பாத்
திரத்தில் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதங்கைக கொதிகண்ட
வுடனே,

வருத்தப் பயறம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி, கடலைப்பருப்பு - அரை வீசம்
(¾) படி —இவைகளில் பயறம்பருப்பைமட்டும் 79 - வது
பக்கத்தின் 9 வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்துக்கொண்
டும் கடலைப்பருப்பை வறுக்காமலும் கொதித்துக்கொண்டிரு
க்கும் ஜலத்திற் கொட்டி அது புதிவேக்காடானபின்,

தேங்காய்துருவல் ஐந்து (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை —
இவைகளைப் புதி வேக்காடான பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க்
கலந்துகொடுத்து வெல்லம் சரானதவுடனே மேலே அரைத்து
வைத்திருக்கும் வறுத்த அரிசிமாவை அகற்ற கொட்டி நன்றாய்க்
கிளறிகொடுத்து மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குபின்,*

முந்திரிப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்போடி அரை (½) ரூ எ.,
நல்ல நேய அரைசகால் (½) படி —இவைகளை அந்தக்களியில்
ஒன்றிப்பின் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிகொடுத்து
அடுப்பைவிட டிரக்கிச் சற்றுநேரம் தண்ணீர்பேரில் வைத்
திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்களியில் சமநதப்படுமா மாவானது அரிசியை வறுத்து
அரைப்பதற்குப்பதிலாய் அவ்வரிசியை சற்று ஊரவைத்திருந்து
மாவாகவிடித்துப் பின்பு அம்மாவை வறுத்தும்கொள்ளலாம். இக்களி
யானது உதிருதிராய் உப்புமாவைப் போலிருக்கவேண்டுமா னால் வைக்
கும் உலேநீரானது கொஞ்சம் குறைவாயும், அக்களியானது கொஞ்சம்
மொத்தையாய் இருக்கவேண்டுமா னால் உலேநீரானது சற்று அதிகமா
யும் இருக்கவேண்டும்

70 காரடை.

நல்ல அரிசி ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடி
த்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து இடித்து மா
வாககி அதைச்சிவக்கும் வரையில் ஓர் வாணவியில் போட்டு
வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதையும் கொஞ்சம் நெய்யை
விட்டுச் சிவக்கும்வரையில் வருத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்
டியது.

நல்ல ஜலம் முக்கால் (¾) படி —இதை ஓர் பாதகிரத்திற் கொட்டிக்
காய்ச்சி அது சதங்கைக கொதிகண்டவுடனே,

தேங்காயத்துண்களை அஞ்ச (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை, ஏலரிசிப்பொடி அரை (½) ஞ. எ.—இவைகளில் வெல்லத்தை முதலில் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கரைந்தபின் மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா கட்டைப்பருப்பு இவைகளையும் தேங்காயத்துண்களை ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் கொட்டி நன்றாய் ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஓர் தாம்பாளத்தில் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அது சற்று ஆரியபின கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து நன்றாய்ப் பிசைந்து சற்றேரக்குறைய மாங்காயளவு உருண்டைகாராகி விரல்களமுள்ள அடைகளாக உள்ளவகையில் வைத்துத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு.

நல்ல ஜலம் கால் (½) படி —இதை ஓர் வாய்கனற் குண்டான அல்லது போகினிரிற் கொட்டி அதில் கொஞ்சம் வைக்கோலை மெத்தைபோல (அதாவது ஜலமட்டத்திற்குமேல வைக்கோலிருக்கும்படி) போட்டுப்பின் பு ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளில் சிலவற்றை பாதிரத்திலிருக்கும் வைக்கோலினமேலவைத்துப் பின்னனுங் கொஞ்சம் வைக்கோலை அந்த அடைகளினமேல வைத்து அதாவது போற்றி அப்பாத்திரத்தை (ஆவிபோகாமலிருக்கும்படி) மூடி வைத்திருந்து சற்றேரக்குறைய 10 நிமிஷங்களுக்குப்பின் அப்பாத்திரத்தைத்திறந்து அறிவாறுள்ள அடைகளைச் சற்று விரலால் மூத்த அது இருகலாய் அதாவது கற்போலிருந்தால் அது பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இப்பாலெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின் பு மீதி அடைகளையும் இவ்வாறே வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் கட்டைப்பருப்புடன் சீலா தட்டைப்பயறு பச்சைப்பயறு முந்திரிப்பருப்பு ரு தலாவையையுஞ் சோப்பதுருண்டு.

71. கோதுமை நொய்யும் வதுமைப் பருபும் சேர்ந்த ரொட்டி.

கோதுமை நொய் அரைப (½) படி, நொய் கால் (1) படி, வாதுமைப் பருப்பு - ஏழரைப (7½) பலம், பிஸ்தே ஏழரைப (7½) பலம், கற்கண்டு - அரை (½) வீசை.—இவற்றுள்ள வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தே இவைகளையுடைத்துத் தோலைப்போக்கி நன்றாய் இடித்து கற்கண்டுடன் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கோதுமை நொய்யுடன் சேர்த்து நெய்யையும் கலந்து நன்றாய் மாத்தித்துக்கொண்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு,

கஸ்தூரி நானகு (4) கு எ., குங்குமப்பூ - எட்டு (8) கு எ., பன்னீர் - வீசம் (18) படி.—இவற்றில குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளை பன்னீரில் கரைத்து அப்பன்னீரையும் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற கொட்டி நனருயப்பிசைந்து மாத்நித்து எழுமிச்சங்காய அளவு உருண்டைகளாகக் கி வடைபோற் தட்டி அவைகளைக் கனிம்பேராத ஓர் தட்டிலவைத்து மேலொரு தட்டால் மூடி அடித்தட்டின் கீழும் மேல் தட்டின் மேலும் தண்டைக்கொட்டி அனவான பக்குவமாய் வெந்நீர் வாசனை வரும் வரையில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தக் கட்டை கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பில் வைத்து முத்திய ரொட்டிகளைப் போற் சுட்டும் எடுக்கலாம்.

பலவகைச் சித்திரானனங்கள்.

இவ்வனங்கள் நமது ஹிந்துக்களுக்குரிய பண்டிகை, கவியாணம், திவசம் முதலிய சுபாசுபதினங்களில் செய்யும் விசேஷசமையல்களின் பதார்த்தங்களில் ஒன்று இவ் சில சித்திரானனங்கள் சரீரத்திற்கு ஹிந்தமாய ஒளவுத் ஸ்தானத்திலும், சில சித்திரானனங்கள் உருசியமடும் உடையதாய்ச் சரீரத்திற்குச் சுகக்குறைவு உள்ளதாய் மிருககிளரான அப்பாடிப்பட்டவைகளை மாத்நிரம் அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

72. புளியஞ்சாதம் (புளியோரை)

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி.—இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம் வடித்துக் கொண்டு ஒரு கற்சட்டிக்கல் அல்லது சாதாரண கற்பலகை மீன்மேல் கிளறிக்கொண்டு அந்தச்சாதம் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே,

நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை அந்தச்சாதத்தின்மேல் சுற்றிலும் விட்டு விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் அரைப (½) படி, புளி - ஆறு (6) பலம்—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டு, புளியை நனருயக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு,

உப்பு ஒன்றரைப (1½) பலம்—இதைப்பொடிசெய்து கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி, அது செம்மையாய்க் காய்ந்தபின்,

மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - கால (1½) பலம், வெந்தயம் - அரை (½) ரூ. எ., காயம் அரைக்கால (½) ரூ. எ — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அதில், மஞ்சள்பொடி கால (1) ரூ. எ, கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரூ. எ — இவை இரண்டையும் போட்டுக் கரண்டிக் காமபிஞ்சு எல்லாவற்றையும் கிளறிக்கொடுத்துத் தயாராகக் கிடைத்திருக்கும் கரைத்து புளி அல்லது கொஜ்ஜை அந்தத்தாளித்ததில், கொட்டி, அடி காத்திப்போகாமல் அடிக்கடி கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே இருந்து ஜலம் கண்டிப்போய் மொத்தையாய் லேக்கியத்தைப் போலாகும்பதம் பார்த்துக்கொண்டு கற்பலகையினமேல் கிளறியிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதை ஒரு பாகுப்பாஸையில் கட்டி வைத்திருந்தால் பதது அல்லது பதினைந்து நாளாவரையில் கெடாமலிருக்கும்

73. எளரூப்பொடிகலந்த சித்திரானம்.

இவ்வனத்தை எப்பொழுதும் மிதமாயே புசிக்கவேண்டியது மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் தாகம், தலைசுற்றல் முதலிய பித்த நோய்களை உண்டாக்கும் ஆனால் இது வெகு ருசிநரமாயிருப்பதினால் இதை உண்பவர்கள் உடனே கொஞ்சம் வெநீரைக் குடிப்பது உத்தமம் அப்படி குடிப்பதினால் அதின் தோஷகுணங்கள் நீங்கும்

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி, மஞ்சட பொடி - கால (1) ரூ. எ — இவைகளில் மஞ்சடபொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையுங்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம்சமைத்துக்கொண்டு அது தண்ணீனமேலிருக்கையில்,

பூவல்லெண்ணெய் மூன்று (3) பலம் — இதைத் தண்ணீனமேல் வைத்திருக்கும் சாதத்தவலையில் விட்டு எல்லாவிடத்திலும் எண்ணெய் படுமபடியாய்க் கரண்டிக் காமபிஞ்சு கிளறிக்கொடுத்து மூடி மூன்று நிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு அதைக் கற்பலகையினமேல் கிளறிப் பரப்பி ஆற்றவேண்டியது

மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் வீசம் (1½) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - கால (1) பலம், மிளகாய் கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகளை வறுப்பதற்கு மட்டும் போதுமான கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வெவ்வேறாய் வறுத்துப் பொடி செய்து ஒன்றையக்கலந்து கற்பலகையினமேலுள்ள சாதத்தில் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

போடி சேய்த வுப்பு அரைப (½) பலம்.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் தாவவேண்டியது பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கற்பலகையின் மேலிருக்கும் சாதத்தில் சுற்றிலும் கொட்டிப் பிசையாமல் விரல்களால் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து குவியலாக்கிக் கையால்முத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி, புளி - மூன்றரைப (3½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு சயம்புசின் பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

போடிசேய்த வுப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் —இதை ஒரு வாணியில விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயநதவுடனே,

மிளகாய் - ஒரு (1) பலம் —இதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய்க் கிளிக் காயநத எண்ணெயில் போட்டு அந்த மிளகாய் பாதி வேகக் காடானபின்,

கடுகு அரைப (½) பலம் —இதையும் வாணியில் இருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுச் சடப்படவென்கிற சபதம் கண்டு கடுகு பாதி வெடிந்தபின்,

கடலை - ஆறு (6) பலம் —இதை முந்தியே ஊறவைத்திருந்து ஈரமில்லாமாசெய்து தாளித்ததில் போட்டு நன்றாக கிளறிக்கொடுத்ததுக் கடலையும் வறுபட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே அடுப்பைவிட்டிற்க்கி,

கருவேப்பிலை - கால் (1) பலம், காயம் - அரைக்கால் (½) ரூ எ.—இவ்விரண்டையும் தாளித்ததில் போட்டுச் சடப்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே அடுப்பிருக்கும் காயத்தைமட்டுமெடுத்துப் பொடிசெய்து அத்தாளித்ததிலேயே போட்டு அதில் மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் கரைத்த புளியைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் எடுத்துவைத்துக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அந்தப்புரி லேகியம்போலானபதம்பாரத்துக்கொண்டு அதைக் குவியலாக்கி வைத்திருக்கும் அன்னத்திற்கொட்டி,

தோலெடுத்து வறுத்த எள்ளுப்போடி - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தச்சாதத்தில் தாவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

74. எள்ளுப்பொடிச்சாதம்.

இதையும் முந்திய சாதத்தைப்போலவே மிதமாய்ப் புசிகவேண்டியது

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இவைகளைக் கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் சுறபலகையின்பேரில் அல்லது களிம்பேராத தாம்பாளத்தில் கிளறிக் கொண்டு, அது சற்று ஆறியபின்,

காய்ச்சின நெய - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைச் சாதத்தின் விடநி விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

தேய்த்த எள்ளு - அரைககால (½) படி, மிளகாய - கால (1) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளில், எள்ளைமட்டும் சற்றேரெம் ஊர்வைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுத் தண்ணீர் பரப்பிச் தேய்த்து வெள்ளையாகுகி ஓர் வாணலியில்போட்டுக் கொஞ்சம் சிவகும்படி வருத்து எடுத்துக்கொண்டு பின்பு மிளகாயையும் வருத்து இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஓர் உரலில் போட்டிடித்து மேலே நெய்யைவிட்டுக் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் தூவி மற் றொரு தடவை விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நெய - ஆறு (6) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு கால (1) பலம், கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிகமுறைப்படி ஓர் வாணலியில் தாளிதம் கயராசெய்துகொண்டு எள்ளுப் பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் சாதக்கிலசொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

75. கடுகு தேங்காயச் சித்திரானாம்.

இச்சித்திரானனத்தில் சப்பந்தாட்டும் சடுகானது வாத்தோடுகளைக் கண்டிக்கவும், வயிற்றிலுள்ள கட்டியைக் கரைக்கவும் சுகதியை யுடையதாகையால் இச்சித்திரானனத்தை வாத்தோடுகியருட வயிற்றில் கட்டியையுடையவார்களும் அடிக்கடி புபயோகிப்பது உத்தமம் மற்ற வாகள இதை அறிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கலாம் ஆனால் காப்பி ணிகள் மட்டும் உபயோகிக்கவேகூடாது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இவை களைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு சுறபலகையின் மேல் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது

கடுகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், தேங்காய்தருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைககால (½) பலம் — இவைகளை ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரை

சுது அநதக்காரபொருததையைக் கற்பலகைரினமேவென சாத
ததில நனரூயக் கலந்தவுடனே,

டோடிசேயத வப்பு - முக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம்.—இதையும் அநத சாதத்தில்
துவிக கலக்கவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் நான கு (4) —இதைப்பெரி காயா பாரதது ஓர் பலகை
ரினமேல் வைத்து உள்ளங்கையால் சுற்றிச் சுற்றிக் கசக்கி
இரண்டாய் அறுத்து விகைகளை உடுததுவிட்டு ரஸத்தைக்
காரங்கலந்த சாதத்திற் பிழிந்து நனரூயக் கிளறவேண்டியது
பழத்தை அதிக பலன்கொண்டு கசக்கிப்பிழிந்தால், எலுமிச்
சைரசத்துடன் அதன் தோவினரசமுங் கலந்து கசப்பாரிருக்கு
மாயையால் சாதாரணமாய் ரசுக்கிப் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுச் சாய்ச்சி அது
சாயந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு கால (1) பலம், உளுந்தம்பருப்பு -
அரைப (1) பலம்—இவைகளைக் காய்ந்த நெயரில் 24 வது
தாளிதமுறைப்படிப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

காயம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ—இதை நசுக்கி அநதத் தாளிதத்தில்
போடவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சட
படவெனகிற சபதா நின்றவுடனே தாளிதத்தைக் காரம் முத
ரியவைகளைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச்
செம்மையாய் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

76. தேங்காய்ச்சாதம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) படி —இவை
களைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல
கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் களிம்பேராத
தாம்பாளத்தில் அல்லது கற்பலகைரில் கிளறி அது சிறு
ஆறியபின்,

நெய் ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம்—இதைக் காய்ச்சி, ஆறிய சாதத்தில்
விட்டு விரல்களால் நனரூயக் கிளறிப்பொருந்து,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுந்தம்பருப்பு
அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-கால (1) பலம், கருவேப்பிலை கால ($\frac{1}{2}$)
ரு எ—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளி
தம் தயாரசெய்து அநதத்தாளிதத்தை வேறொரு களிம்பேராத
பாததீரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்தா (5) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் துருவலை தாளிதழ் தயாரா செய்த வாண வியிலேயே போட்டுப் பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வருத்துப் பொடித்து, உபபையும் சோத்துக்கொண்டு இப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய் விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு எடுத்து வைத்திருக்கும் தாளிதழ் தையும் கொட்டி மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துச் சமைய நேரத்திற்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்படும கொப்பரைத்துருவலுக்கு பதிலாய் 10 பலம் பச்சைத்தேங்காயத்துருவலை மேற்கூறியபடி வறுத்தும் சோப்ப நுணுதி

77. உளுத்தம் பொடிச்சாதம்.

அரிசி - அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, நெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 76 வது தேங்காய்ச் சாதத்தில் சாதத்தைத் தயாராக்கியதுபோல தயாராக்கி,

உளுத்தம்பருப்பு அரைகால (½) படி, கடலைப்பருப்பு வீசம் (1½) படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம் (1½) படி, பொடித்த உப்பு - முக்கால (¾) பலம் — இவைகளில் மூவகைப்பருப்புகளையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வருத்து அரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து அத்துடன் பொடிசெய்த உபபையும் சோத்துக்கொண்டு அப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து,

நெய் (1) பலம், மிளகாய் - காலே அரைகால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரை (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், கருவேப்பிலை அரை (½) படி எ — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதழ் முறைப்படி தாளிதழ் தயாராசெய்துகொண்டு அதைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

78. எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

சிறு அரிசி அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி. — இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் தயாரா செய்துகொண்டு, இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற அகலவாயையுடைய ஒரு சுயம்பூசின பாதத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால (¾) பலம். — இதைக் களிம்பேராத ஒரு பாதத்திரத்திற் போட்டு,

எலுமிச்சம்பழரசம் இரண்டு (2) பலம். — இதைப் பொடிசெய்த உப்பைப் போட்டிருக்கும் பாதத்திரத்தில் கொட்டவேண்டியது.

மஞ்சள போடி - கால ($\frac{1}{2}$) எ - இதையும் அங்க ரஸத்தில் போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டு ஆறுபிவைத்திருக்கும் சாதத்தில்கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் படுமபடியாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஆறு (6) பலம் - இதை ஒரு பெரிய ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய்சாயந்தவுடனே,

மிளகாய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம். - இவைகளைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் காயந்த நெய்யில் 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு,

நறுக்கின பச்சைமிளகாய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை கால (1) பலம் - இவைகளையும் அத்தாளித்ததில் போட்டுக் கொஞ்சம் வக்கி அதில் ஆறிய சாதத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

79. நாததம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் நாததம்பழரஸம் ஒன்றேமுககால ($1\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

80 கொட்டிமாதுளம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழரசத்திற்குப் பதிலாய் கொட்டிமாதுளம்பழரஸம் மூன்று (3) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

81 புளிப்பு மாதுளம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாதுளம்பழரஸம் இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்.

82. மாங்காயரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாங்காய் ரஸம் - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டியது இக்காயின ரஸத்தைப் பிழியவேண்டுமானால் புளித்தமாங்காய்களின் மேற்கே, லை மேல்புறதாய்ச் சீவிவிட்டுத் துருவும்னையில் துருவி அத்

துருவலைக கலலூரலிலபோட்டு இருப்புயபூணிலலாத உலககையால
இடித்துச் சுத்கமான கெட்டித்துணியில போட்டுப் பிழிந்து மேற்
சொன்ன அளவை எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

83. மாங்காயச் சித்திரானம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நலலஜலம் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி — இவைக
ளைக்கொண்டு மேலே சொல்லியிருக்கிற முத்லாவது சாதத்
தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு அகலவாயையுடைய
ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில கிளறி ஆற்றவேண்டியது

கடுகு - அரைப (1) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், தேங்காயத்துருவல
இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலா, மஞ்சள பொடி-கால ($\frac{1}{4}$) ரு எ, உப்பு
முககால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த ஐந்து பதாரத்தங்களுமும் அமரி
யிலபோட்டுக் கொஞ்சுகொஞ்சுமாய ஜலம் தெளித்துக் கொ
ண்டு வெண்ணையபோல அரைத்து அந்த மொத்தையை ராயம்
பூசின பாதகிரத்தில ஆற்றிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட
டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

புளிப்பு மாங்காயத்துருவல - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சாதத்தில்
உதிராத்துக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் — இதை ஒரு வாணலி
யிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு காலேயரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கட்டைப்பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —
இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில 24 வது
தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராயெய்து,

காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரு எ — இதை நசுக்கித் தாளித்ததில் போட்டு
அந்தத்தாளித்ததைச் சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து
ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோ
கிக்கவேண்டியது

84. கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம். (வாங்கீபாத).

கோத்துமல்லிலிரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு
அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், சாதிககாய -
அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கிரா-
ம்பு - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் —
இந்தப் பதாரத்தங்களை ஒவ்வொன்றாய்த் தனித்தனியே கொஞ்
சம் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து, அப்படியேபொடி
செய்துகொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க் கல

துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது வறுப்பதற்காகப் போடும் நெய்யின்மொத்தம் இரண்டரைபலமாகிருக்க வேண்டியது.

கோப்பரைத்தருவல் மூன்று (3) பலா, உப்பு-இரண்டே முக்கால் (2½) பா, எ --இவைகளைத் தயாராகக் கிடைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து மயறொரு தடவை யிடித்து, இரண்டு சம்பாக்கங்கள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) பலம், புளி முக்கால் (¼) பலம். --இவ்விருண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு மேலே இரண்டுபாக்களாய்ப் பிரித்து வைத்திருக்கும் மாலா அல்லது சம்பாத்திரில் ஒரு பாக்கத்தை இந்தக் கரைத்தபுளியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கத்திரிப்பிஞ்சு - முப்பத்தினை (34) பலம். --இதின் காமபினை முக்கால் பாக்கத்தை நறுக்கிவிட்டு, வெவ்வேறு துண்டுகளாகக் காம நானாயப்பிளந்து ஒவ்வொரு கத்திரிக்காய்ப் பிளப்பிலும் மாலாஅல்லதுவைத்திருக்கும் புளியைச் சமமாய்நிரப்பிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் நான்கு (4) பலம் --இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாதத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (½) பலம், கடுகு கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கட்டைப்பருப்பு அரைப (½) பலம் --இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு முன் தயாராசெய்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்தில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் --இதைக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் மேல் தெளித்துக் கரண்டிக்காமபிணை கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படியே அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சு முக்காற்பாகம் வேகும் வறையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து, கத்திரிக்காய்ச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி, மஞ்சட் பொடி - வீசம் (1½) பலம் --இவைகளில் மஞ்சட் பொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு இரண்டு

டாவது சாதத்தைப்போல சாதமசுமைத்து அது பாதி வெநத பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய - மூன்று (3) பலம்.—இதை வெநதுகொண்டிருக்கும் சாதத்தில் விட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு சாதம் முக்காரமாகம் வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மற்ருரு ரூபாகமாகிய மஸாலாவைப் போட்டுக் கரணடிககாமபினுல கிளறிக் கொடுத்தபின் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் கத்திரிப் பிஞ்சை அதில் போட்டு, மறுபடியும் கரணடிககாமபினுல கிளறிக் கொடுத்துக் கீழே இறக்கி நான்கு நிமிஷம் தண்ணீர் மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதைச் செம்மையாய்க் கட்டி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைச் சாதத்தில் பிழிந்துக் கரணடிககாமபினுல கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

85. மற்றொருவிதக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதை நன்குயக்கக்கூற்து வடியவைக்க வேண்டியது

நெய - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால (½) ரு எ —இவ் விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியில் கலந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அரிசியை அதில் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம் சுமைத்துக்கொண்டு, அச்சாதத்தை மற்றொரு வாயம்பூசின பாதநிரத்தில் கிளறிக் கொட்டி ஆறறிக் கொண்டு முந்திய கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்திற் குச்செய்த மஸாலாவைப்போலவே செய்துகொண்டு அதில் பாதிமஸாலாவை முன்போலவே புளியிறக்கலந்து அந்த மஸாலாவை அதே விதமாய்க் கத்திரிப்பிஞ்சில் நிரப்பிக்கொண்டு அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்ததில் வேகவைத்து அது வெநதபின் அதில் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தைக்கொட்டி அத்துடன் மறுபாதி மஸாலாவையும் போட்டுக்கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

நெய புத்து (5) பலம் —இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டி மற்ருரு தடவைக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு தண்ணீர்மேல் நான்கு நிமிஷம் வைத்திருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது

86. மஹாராஷ்டிரக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

இந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தைச் செய்வதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமான யால் அதைப்பின்வதுமாறு செய்யவேண்டியது

மசாலா

பொத்துமல்லி - 1 ர-இரண்டரை ப	மிளகு-கால (1) பலம்
(2½) பலம்	இலங்கப்படை-கால (1) பலம்
சொப்பரைத்தருவல் ஐந்து - (5)	† நாகச்சே-நால (1) பலம்
பலம்	ஏலரிசி-கால (1) பலம்
கிராப்பு-கால (1) பலம்	காயம்-கால (1) பலம்
சிரசம்-கால (1) பலம்	மின்காய-ஒரு (1) பலம்
* ஷஹரோம்-சரில் (1) பலம்	மஞ்சள்-கால (1) பலம்

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் ஷஹரோமம் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து, ஷஹரோமத்தையும் சேர்த்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இத்துடன் உப்பு மூன்றரை (3½) ரூ எ இதைப்பா பொடி செய்து கலக்கவேண்டியது

கத்திரிப்பிஞ்சு - நார்பது (40) பலம் —இதின் காமபிளாந்தியைநறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பிஞ்சுகளை வெவ்வேறுககாமல் நான்காயப்பிளந்து மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியில் பாந்தியை அந்தப்பிஞ்சுகளில் நிரப்பி,

நெய் - ஐந்து (5) ரூ எ —இதை ஒரு ராயம்பூசினபாதந்திரத்தில் ஊட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்த வுடனே,

கடுகு - அரை (½) ரூ எ —இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுச் சடபட வென்கிரிசுபதம் நின்றவுடனே, மஸாலா நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளை அதிர்வோடு கிளறிக்கொடுத்து அதின் மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

அரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது ஜலம் நன்றாய் வடிந்தபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மீதியிருக்கும் மஸாலா —இவ்விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கலந்து பின்பு,

நெய் ஐந்து (5) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது நெய் காய்ந்தவுடனே,

* இதைச் சீமைச்சேர்கமென்றும் பிளப்புச் சேர்கமென்றும் கேகவிரை என்றும் சொல்லுவதுண்டு. † இதற்குச் சிறுநாங்குப் பூ வென்று பெயர்.

கிரம்பு கால (1) பலம்.—இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்யில்போட்டுப் பொரித்துக் கிராமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டு மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி மூன்றுநிமிஷம் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை சாயம்பூசினபாதகிரத்தில் வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அதில் நான்கிலொருபாகத்தை மற்ருருதாமபாளத்தில் எடுத்துக் கொட்டி அடுப்பின்பேரினிருக்கும் முக்கூலபாகமாகிய சாதத்தில் மஸாலாகலந்து வதக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுக் கோக்கொட்டி, தாமபாளத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் காய் பாகமாகிய சாதத்தை அதின்பேரிலொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை அந்தச்சாதத்தில்கொட்டி நன்றாகக் கிளறிக் கொடுத்து பத்துநிமிஷம் நல்ல தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து, பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முன்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் அந்தச்சாதத்தில்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது

87. வெந்தயக்கீரைச் சாதம் (ஸபஜாபாத).

சிறுஅரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, மஞ்சட்பொடி - வீசம் (1½) பலம் — இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்திற்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச்சாதம் சமைத்து ஆறறிவைத்துக்கொண்டு 84 - வது கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தின மஸாலாவைப்போல மஸாலா தயாராசெய்துகொண்டு அதை இரண்டாயப்பாகித்து ஒருபாகத்தை ஆறறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மீதிமசாலாவை, முன்போலவே கரைத்தபுளியில் சோத்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

இளம் வெந்தியக்கீரை - இருபத்தினைகு (24) பலம் — கீரையின வேரைபோக்கிவிட்டுப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொ

நல்லஜலம் - முக்காற (¾) படி.—இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற பாதகிரத்திலவிட்டு அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெந்தயக்கீரையை போடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - கால (½) பலம்.—இதை வெந்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையில்போட்டு மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கீரை அரைவேககாடன

சமயம் பார்த்துக் கீழேயிறக்கி அதிற் பசுசை ஜலத்தைக்கொட்டிச் செமமையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்து உதிர்த்துப் பின்பு மீதியிருக்கும் புளிகலந்த மசாலாவை அதிற் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரை (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே புளியோத்த மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் வெந்நீர் கீறையையும், புளியிலலாத மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அன்னத்தையும் ஒன்றிப்பினை ஒன்றாகக்கொட்டி நன்றாகக் கிளறிகொடுத்தது அடுப்பை விட்டிற்கு ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீர்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் இரண்டு எலுமிச்சம் சபுநுகலையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

88 பருப்புக்குழம்புச் சாதம்.

இது வெகுநுகரமானது. மெதுவாய்ச் சீரணிக்ருந்தனமையையுடையது ஆகையால் எப்பொழுதும் மிதமாகவே புசிக்கவேண்டியது. நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி. — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின சோடுதவலையில்கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்ட வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்முன்னையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு, அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின், மூடி வைக்கவேண்டியது.

சிறுஅரிசி - அரைப் (½) படி — இதை ஒருநாழிகை வரையில் உளுவைத்திருந்து பின்பு நன்றாகக்கொந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் (½) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், சாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், இலவங்கம் - அரைக்கால (½) பலம், இலவங்கப்பட்டை - அரைக்கால (½) பலம். — இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய்விட்டுக் காரதிப்போகாமல்

வறுத்து, பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோது உரலில் போட்டிடித்துக் குவகும்மபோலாககி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அத்திகொட்டிக்கிளறிக்கொடுத்து நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் இந்நதப் பொடியையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (1) படி, புளி மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு, அடுப்பின்பேரிலாவதற்குக் கிளறிக்கொண்டே லேகியம்போலாகும்வரையில் கண்டககாய்ச்சி, பருப்புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு இந்நதப் புளிமொத்தையை அதில்போட்டு ஈயம்பூசின கரண்டியால் நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து, அடுப்பின எரிச்சலைத் தணித்து அப்பாத்திரத்தினவாயை மூடிவைக்கவேண்டியது இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

கோப்பரைத்துருவல் மூன்று (3) பலம், அரிசிமா - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் உரலில்போட்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்தெடுத்து அடுப்பின்பேரி லிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித் முறைப்படித் தாளிதம் தயாராசெய்து அடுப்பைவிட்டிற்குக் கிற சமயத்தில்,

காளம் - வீசம் (1½) ரூ எ, கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டில் காயத்தை நக்கிப் பொடியாக்கியும், கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளித்ததில் போட்டுச் சடப்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே அந்நத தாளித்ததை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது

89. தயிாச்சாதம் (ததியோதனம்).

அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இவ்விரண்டையும் கொண்டு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போல கஞ்சி

வடித்துச் சாதம் தயாராசெய்துகொண்டு இதை நயம்பூசின ஒரு பாததிரத்தில் கொட்டி ஆற்றி,

பால் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளிப்புத்தயிர் கால ($\frac{1}{2}$) படி, வேண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், போடிசெய்தவுப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த நான்கு சாமான்களையும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, கடுகு - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, உளுத்தம்பருப்பு கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - சால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாவிதமுறைப்படி போட்டுத் தாவித் தம் தயாராசெய்து,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை அந்தத் தாவிதத்தில் போட்டுச் சடப்படொன்ற சப்தம் நின்றவுடனே அததாளித்ததைக் கலந்துவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட்டு,

மிளகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை உடைத்துக் குறுநெய்யோலாகக் கி அந்தச்சாதத்தில் தாவவேண்டியது பின்பு,

இஞ்சி கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதின் மேற்கூறிய போட்க்கித் துருவுமணியில் துருவி அந்தச் சாதத்தில் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) ரூ எ—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவைச் சாதத்தில் கொட்டிக்கலக்கவேண்டியது

இதில் சிலா தேங்காய்த்துருவையும் சோப்பதுண்டு அப்படிச் சோக்கும் பண்தில் அது ஐந்துபலமா யிருக்கவேண்டும். அல்லாமல் இதுள்ள இஞ்சிக்குப் பதிலாய் கால பலம் நல்ல சுகையும பொடித்துப்போடலாம்

90. மற்றொருவிதத் தயிர்சாதம் (பகாளாபாத்த்).

சிறு அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் தயாராசெய்துகொண்டு நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நயம்பூசின பாததிரத்தில் கிளி ஆற்றிக் கொண்டு கையினால் பிசைந்துகொடுத்த உடனே,

எட்டேத்தயிர் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, சுண்டக்காய்ச்சின பால் - ஒரு (1) படி, புதி வேண்ணெய் - ஆறு (6) பலம், உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களை நயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் சாதத்தில்கொட்டித் தயிர்கடையும் மத்தினால் செம்மையாய்க் கடையவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஒரு வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி,
நெய்காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், சிறு
சிறுதுண்டுகளாகக்கிண பசுசைமிளகாய் - அரைப (½) பலம் — இவை
களைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி
போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம் — இதையும் தாளிதத்திலிப்போட
கிச சடப்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே கடைநதுவைத்
திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டவேண்டியது இதில் சிலா கால
பலம் ஏலரிசிப்பொடியையும் போடுவதுண்டு

91. தயிர்க்கூழ்.

அரிசினாய் - கால (1) படி — இதை நொய்யைக் கல, மண முதலியவை
கலிலலாமல சுத்தப்படுத்தி அரிசியைக் களைவதுபோல செம்
மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஒரு நாழிகைவரையில் ஊற
வைத்திருந்து,

புளித்தயிர் - மூன்று (3) படி — இதை நான்குபடிஐலம் கொள்ளுகிற
ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிவிட்டு,

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும்
தயிரில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து அதில் வடியவைத்
திருக்கும் அரிசினொய்யைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து
கொடுத்து அந்தப் பாதகிரத்தை அடுப்பின்பேரிலவைத்துக்
காய்ச்சவேண்டியது குறுநெய் செம்மையாய்வெந்தபதம்
பாரத்துக்கொண்டு,

உப்பு - நான்கு (4) ரூ எ — இதைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும்
கூழில் போடவேண்டியது உடனே,

பசுசைமிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ, பசுசைக்கோத்துமல்லி - அரை (½)
ரூ எ — இவ்விருண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக்
கூழிலிப்போட்டு,

சுக்கு அரை (½) ரூ எ. — இதையும் பொடித்துக் கூழிலிப்போட்டுக்
கரண்டிக்காமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம். — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி
உருவி இலையைக் கூழில் போடவேண்டியது.

நெய் - நான்கு (4) ரூ. எ, மிளகாய் - அரை (½) ரூ. எ., கடுகு - அரை (½)
ரூ. எ, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) ரூ எ. — இவைகளைக்கொ
ண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படித் தாளிதம் தயாராயெய்து

கூழில்கொட்டிப் பரிமாறுங்காலத்தில் சொம்மையாக கலந்து
கொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

பலவகைப் பருப்புகள்.

இப்பதார்த்தமானது மது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான பதார
தங்களாகிய அன்னம், ரொட்டி, அடை முதலியவைகளுக்கு அதுபா
னமான பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது இது வெகுநுகிரமானது
மலலாமல சீர்தகிற்குப் புஷ்டியைக்கொடுக்கும் தன்மையையுடைய
தா யிருக்கின்றது இப்பருப்பானது பெரும்பாலும் துவரம்பருப்பைக்
கொண்டே சமைக்கப்படும் ஆனால் சிலா பயறறம் பருப்பினாலும் இன
னஞ் சிலா உளுந்தம் பருப்பினாலும் பருப்புச் சமைப்பதுண்டு ஆனால்
மலையாள நாட்டாரின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய கஞ
சிகஞ்சா அன்னம் அகுவது சொள்ளினால் பருப்புச் சமைக்கப்படும்
இந்தபருப்பிற்கு “கஞ்சிகுக் காணங்கொண்டாட்டம்” என்னும்
பழமொழி பிறந்தது

92 ஸாதாப் பருப்பு

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டுக் காயச்சி
அதிக கொடுக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு * கால (1) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) (1) ஏ, நெய்
அரைப் (½) பலம் —இவற்றைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்
ஜலத்திற்போட்டுத் தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு
துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல வெந்நீர்தம் பார்த்துக்கொண்டு,
பொடிசேய்த் வுப்பு கால (1) பலம் —இதைப் பருப்பிற்போட்டிப் பித்
தன்கொண்டிருக்கின்ற தலையினால் அல்லது மத்தினால் சொம்மையாய்
மசிக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அப்பருப்பின்
ஜலம்வற்றிக் கொஞ்சம் மொத்தையானபதம்பார்த்து அடுப்
பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

93 எலுமிச்சம்பழாஸப் பருப்பு.

நல்லஜம் ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு * - கால (½) படி, நெய் அரைப்
(½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) (1) ஏ, உப்பு - கால (½)
பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 92 வது சாதாப்பருப்பைச்
சமைப்பதுபோலச் சமைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி
கொஞ்சம் ஆறியபின்

* இப்பருப்பிற்கு பதலாய் உளுந்து, பப்ப, கடலை முதலியவைள்ளிப் பருப்பை
உபயோகிப்பதுண்டு ஆனால், பட்டறம்பருப்பைமட்டும் வருத்தும் வருக்காமலும்,
மற்றப்பருப்புகளை எப்பொழுதும் வசுத்தம் உபயோகிப்பதுண்டு

எவ்விச்சம்பழம் இரண்டு (2) —இதைப் பெரியதாயும் அதிக ரஸமுள்ள தரயுமாயப் பார்த்து நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைப் பருப்பில் பிழிந்து நனருயக கலந்துகொடுத்து,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (½) பலம், கடுகு அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து சட்படவேனகிற சபதம் நிறைவுடனே;

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - கால் (1) பலம் — இவைகளில் பாசமிளகாயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கிழித்து கருவேப்பிலையை உறுவியும் தாளிதத்திலேபோட்டு அந்த மிளகாய் கொஞ்சம் வதங்கினவுடனே தாளிதத்தைப் பருப்பில் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் மெதுவாய்ப்பிசைந்து நனருயக கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

94. மகாராஷ்டிர ரச சாதாப்பருப்பு.

துவறம்பருப்பு - கால் (1) படி — இதை ஜலத்தைவிட்டுக் கரந்து செம்மையாய் வடித்துக்கொண்டு,

நெய் கால் (1) பலம் — இதைக் களைந்து வடித்துவைத்திருக்கும் பருப்பில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி இத்திற கொதிக்கொண்டவுடனே, பருப்பை அதற்கொட்டி அதுவும் ஜலத்துடன் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

மஞ்சள் பொடி அரைக்கால் (½) ரூ ஏ — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டு, மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பளு போல் வெந்த பின்,

பொடிசேய்தவ்ப்பு - ஒரு (1) ரூ ஏ, நெய் ஒரு (1) ரூ ஏ, வெல்லம் - ஒரு (1) ரூ ஏ, காயம் - இரண்டு (2) ரூ ஏ — இவைகளையெல்லாம் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பின்போடிக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கிக் கொண்டு, மத்து அல்லது பித்தளைக்கரண்டியின் தலைப்பினால் மிதித்துக்கொண்டு பரிமாறவேண்டியது

95. மகாராஷ்டிரக காரப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, துவறம்பருப்பு கால் (1) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) ரூ ஏ, நெய் - கால் (½) பலம். — இவைகளில் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து பருப்பு, நெய், மஞ்சள்பொடி இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து பிசிரி கொதிக்கும் ஜலத்திற்கொட்டி மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பளு போல் வெந்தபின்,

போடிசேயதவப்பு ஒரு (1) ௧, எ., வெலலம் அரை (½) ௧, எ.—
இவைகளையும் அநதபபருபில போட்டு, உடனே,

சீரகம் - கால (½) ௧, எ., மிளகாய் அரை (½) ௧, எ., கொப்பறைத்துருவல் -
ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே
கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துச் செம்மையாய் பொடித்துப் பரு
பில போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் (½) ௧, எ.—இதை ஒருருபாளடை ஜலத்தில் கரைத்து
அநதத்தெளிவை பருபில கொட்டவேண்டியது பின்பு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய் கால (1) ௧, எ., கடுகு - அரை (½)
௧, எ. — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி
தாளிதம் தயாராசெய்து பருபில கொட்டிக் கலந்துகொடுத்தது
உபயோகிக்கவேண்டியது

96 துவாம்ப நப்புப் புளிப்ப நப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) பலம். — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்
விட்டு அநதபிணமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவாம்பருபு கால (1) படி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சட்பொடி
வீசம் (½) ௧, எ. — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிரு
க்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் அரைப (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்
விட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மிளகு அரைக்கால (½) பலம், கொத்தமல்லிவிரை காலையரைக்கால
(½) பலம், சீரகம் - கால (1) ௧, எ., இலவங்கப்படை அரை
கால (½) ௧, எ., கொப்பறைத்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —
இவற்றைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொ
ண்டு வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் கலந்து சலத்தைத்
தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலவைத்து அரைக்கால
(½) படி ஜலத்திற்சுரைத்துப் பருப்புப்பஞ்சுபோல வெநதபதம்
பாதத்துக்கொண்டு கரைத்த காரத்தை அதில் கொட்டி உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இறையும் பருபில விட்டுப் பின்பு, நல்லஜலம்
அரைக்கால (½) படி, புளி ஒன்றரைப (1½) பலம் — இந்ந
இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்
மையாய்க் கரைத்துக் கோமைத்துக் கொட்டை முதலியவைகளை
எடுத்து விட்டு, அநதக் கரைத்தபுளியை கொதித்துக்கொண்டி
ருக்கும் பருபில விட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால (1) பலம். — இறையும் பருபில போட்டு ஈயம்பூசின
பித்தளைக் கரண்டியின் தலைரினால் செம்மையாய் மசித்துப்

பின்பு சுமார ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின் அககரணடியினாலே யே எடுத்து ஒருசாண உயரம் தூக்கி அதிலேயே கொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாயிருப்பதும் அல்லது ஜலமாயிருப்பதும் தெரியவரும் அது தெளிவாய்ச் சலம்போலிருந்தால் கொஞ்சம் இறுகலாவதற்காக,

நல்லஜலம் - வீசம் (1½) படி, பச்சையரிசிமா - ஒரு (1) ரு, எ - இவ்வி ரணடையும் கலக்கிக் கொடுத்ததுகொண்டிருக்கும் பருப்பில் கொட்டிக்கரண்டியினால் உடனே கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அடிபற்றிப்போவதுநன்றி மாவும் கட்டியாகி விடும் பருப்புக் கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கும் பச்சை தில் மாவைக் கரைத்துக் கொட்டுவது அவசியமில்லை மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி மூன்று நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரு, எ - இவைகளைக் கொண்டு 2½ - வது தாளிதழுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில்கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) ரு, எ - இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் போட்டுக் கரைத்துத் தெளிந்த ஜலத்தைப் பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும இலவங்கப்பாடலை நய வேண்டாத வாசன அகக் நீக்கிவிடலாம்

97 பீரகங்காயப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் (1½) படி - இதை ஒரு ராயம்பூசின பாக்திரத்திலவிட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - கால் (1) படி, நெய் - அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1½) ரு, எ - இந்த மூன்றையும் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துக் கொடுத்ததுக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது பருப்பு முக்கூறபாகம் வெந்தபதம் பாரத்துக்கொண்டு,

பீரகங்காய - பதினெட்டு (18) பலம் - இதை மேலகோலைச் சுரண்டி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பித்தலைக் கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் கரண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் நன்றாய் மசித்து,

பச்சையிளகாய் - ஒரு (1) பலம். - இதைப் பொடியாய் நறுக்கி அந்தப் பருப்பில் போட்டு,

உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இதையும் அநதபபருபபிலபோட்டு மற
ஞெருதடவை கலநதுகொடுக்க வேண்டியது பருப்பு அதிக
இளக்கமாயிருக்கும் பசுத்தில,

அரிசிமா - அரை (1) படி எ — இதை அநதப பருபபில தூவீச செமநம
மாயய கலநதுகொடுத்ததுக கீழே இமக்கிகசொ ளளவேண்டியது.
உடனே,

நெய - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால
(1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தானிதமுறைப்படி
தானிதம் செய்து பருபபிலகொட்டி,

காயம் - வீசம் (1) படி எ — இதை ஸ்ருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்
துத் தெளிவைப்பருபபில விடவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதுகூடப் பெரியதாயப்பாத்ததுக கச
சகி நறுக்கி விதைகளை உதாத்ததுவிட, பருப்பு பரிமாறுவதற்
கும்கொஞ்ச நேரத்திற் குமுன பருபபில பிழியவேண்டியது

98. மற்ஞெருவிதப் பிரக்கங்காய்ப்

புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் ஒன்றேகால (1) படி — இதை ஒரு மாயம்பூசின பாதத்தித
திலவிட்டு காயச வேண்டியது

துவரம்பருப்பு கால (1) படி, நெய - அரைப (1) பலம், மஞ்சள்போடி -
வீசம் (1) படி எ — இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்
கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திலபோட்டு அநத மூடி
வைக்கவேண்டியது

பீாகங்காய - பதினெட்டு (18) பலம் — இந்நின் மேறஞ்ஞேசை சுரண்டி
விட்டுப் பொடியாய நருக்கி வைத்துக்கொண்டு அரிப்பினபேரில்
கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்கரற்பாகம் வெநத
பதம் பாதத்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பிரக்கங்காயை
அதிலபோட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய - அரையே அரைக்கால (2) பலம், மிளகு - அரைக்கால (1)
பலம், கோத்துமலலீவிரை அரைப (1) பலம், கீரகம் - மூன
றுவீசா (1) பலம், வெநதயம் வீசம் (1) படி எ, இலவங்
கப்படடை - அரைக்கால (1) படி எ, கோப்பரைத்துருவல் அரைப
(1) பலம், நெய மூன்று (3) பலம் — இவைகளை இத்திறகண்டிருச
கும் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்து நன்றாய்க்
கலநது ஜலமவிட்டு வெண்ணையோலரைத்துப் பருப்பு செம
மையாய் வெநதபின் இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திலக்கரைத்துப்
பருபபில கொட்டி உடனே,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஓர் ஈயமஞ்சின பாததிராததில் விட்டுச் செம்மையாய்க்கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - முக்காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இந்த அந்தாபருப்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மரித்துச் சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பருப்பு அதிச இளகாமாயிருந்தால் சாலபலம் அரிசிமாவை முந்திய பருப்புகளில் போட்டதுபோல போட்டு அவ்வாறே காயம், தாளிதம் இவைகளையும் போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவாறே அதை நீக்கியும்விடலாம்

99. பீர்க்கங்காயப் புளியிலலாப்பருப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால ($1\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு பாததிராததில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காயந்து கொடுக்கத் தொடங்கின வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) ரூ எ — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டு நுகும் ஜலத்தில் போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் பதினெட்டு (18) பலம்—இதை முந்திய பருப்புகளில் நறுக்கிப் போட்டதுபோல போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது காயுட்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

மிளகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இந்த இரண்டையும் நெய்யில் கனித்தனியே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

கோப்பரைத்துருவல் இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் வறுத்த மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து ரொட்டுசம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து,

ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக் கரைத்துப் பரிப்பிலகொட்டி, பின்பு கரண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

உப்பு முக்காற ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் பருப்பில்போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுரைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில் கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ - இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில கரைத்துப் பருப்பில கொட்டவேண்டியது.

100. வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காய்கள் சோந்த பருப்பு.

97, 98, 99-வது பருப்புகளில் பிரக்கங்காயை அதன் தோலைப் போக்கிப் பருப்புகளுடன் சோத்ததுபோலவே இக்காய்களிலேதாவ தொன்றையும் அதன்தோல் விரை முதலியவைகளைப்போக்கிப் பருப்புடன் சோத்தும் அந்தந்தக் காய்களின் பருப்பைச் சமைக்கலாம்.

101. வெங்காயஞ்சோந்த பருப்புகள்.

பருப்பில் வெங்காயத்தைச் சோக்க விரும்பும்வர்கள் அதின் பொருட்டு வேகும் பருப்பானது பாதிவெந்நிருக்குஞ் சமயத்தில் வெங்காயத்தின் முதிர்ந்த மேலோலைபும் அடியையும் துனிப்பையும் போக்கி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வதக்கிக்கொண்டு பாதிவெந்நிருப்பிற் போட்டு வெங்காயமும் பருப்பும் நன்குயவெந்நதின் அதற்குப் போடவேண்டிய மஞ்சட்பொடி, உப்பு, தாளிதப் முதலியவைகளைப் போடவேண்டும் இவ் வெங்காயத்தைச் சிலாவதக்காமலும் பருப்புடன் போட்டு வேகவைப்பதுண்டு வதக்கிப் போடுவதே உதகமம் அரைப் (½) படி பருப்பைச் சமைப்பதாயிருந்தால் அதிற்சேற்கும் வெங்காயமானது ஐந்து (5) பல்ல முளளதாய் இருக்கவேண்டும் காய்கள் சோந்த பருப்புடனும் வெங்காயத்தைச் சோப்பதுண்டு அவ்வாறு போடவேண்டுமானால் பருப்பிற் போடும் காய்களுடன் இவ்வெங்காயத்தையும் சோத்துப் போடவேண்டியது.

பலவகைப் பச்சடிகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆதாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அதுபானமாகச் செய்யும் பருப்பைப்போல இதுவும் ஒரு அதுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

102 கயப்பு காப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிாப்பச்சடி.

எதாவது லாவகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் —

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார, நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அன்னா நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

இதை நல்லதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து நல்ல தணவினமேல் வைத்து எல்லாவிடத்திலும் வேகும்படியாய்த் திருப்பிக்கொடுத்துப் பங்குவமாய்ச் சுட்டு அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து வைத்து எடுத்து ஆற்றிக்கொண்டு,

தயிர் - கால (1) படி, உப்பு கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப (1) பலம் — இதன் காமபூமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு நுனிகளாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு, சுட்டு அல்லது வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்குகள் தோலை உரித்துவிட்டுத் தயிரில் போட்டுப் பிச்சுந் கொடுக்கவேண்டியது காய் அல்லது கிழங்கு சூடாயிருக்கையில் தயிரில் போட்டால் தயிர் உடைந்து ஜலமாய்ப் போம்.

நெய் அரைப (1) பலம் — இதை ஒரு இருபார்கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், கடுகு அரைக்கால (1) பலம், கடலைப் பருப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைக் காய்த்திருக்கும் நெயரில் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பச்சடியில் சொட்ட வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளையெல்லாமே — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, தூலகோல, பீடபூட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

103. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின்

பால பச்சடி.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால் - கால (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்துருவல் ஒரு (1) பலம், பொடித்தவப்பு - அரைக்கால (1) பலம் — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார, நரம்பு, விரை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அன்றாடம் மூதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்ட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

திரத்திவிருகுகும் பாலிலபோட்டு, வேகவைத்து அல்லது சுட்டு ஆற்றி வைத்திருகுகும் காய அல்லது கிழங்கை இந்தப் பாலில் போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால்:—கத்திரிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைக்காய், பரங்கிக்காய் முதலிய கைப்பு, கார்ப்பு இல்லாத காய்களும் உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு நூல்கோல், பிட்டு முதலிய கார்ப்பில்லாத கிழங்குகளுமேயாம்.

104. காயகிழங்குகளின் புளிப்பச்சடி.

ஏதாவது காய * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் 102-வது பச்சடிகுக்கு காயகிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேக வைத்து ஆற்றியதுபோலாற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாதத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்ததுவிட்டு,

உப்பு - காலேயணைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைப் பாதத்திரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, சுட்டு ஆற்றிவைத்திருகுகும் காய அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து,

புசைமிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு கரண்டியில் போட்டு அத்துடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு நெய்யைவிட்டு வதக்கிக் காய கிழங்குடன் போட்டு நக்கிக்,

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால், ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால், ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால்:—பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, நூல்கோல், பிட்டு முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நாரா, நரம்பு, விரை முதலியவைகையுடையதாயிருந்தால் அன்றா நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்ட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

105. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர் ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு ஒன்பது (1) பலம் —இதை நல்லதாய்ப் பாதது விலலைவிலையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி —இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அரிப பினமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு மூன்றுவீசம் (1½) ரு எ —இதை அரிபினமேல் காயநடுத்தி காண்புருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்குகளையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அந்த வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறவேண்டியது.

தயிர் - கால (1) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (1) பலம், வெந்தயம் அரைக்கால் (1) பலம், சீரகம் - வீசம் (1½) பலம், கடுகு வீசம் (1½) பலம் —இப்பதார ததங்களை ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அரைத்துக்கொண்டிருக்கையில்,

தேங்காய்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் காரத்துடன் கலந்து நன்றாய் வெண்ணெய்போலரைத்து, ராயப்பூசின பாததிரத்தில் இருக்கும் தயிருடன் கலக்கவேண்டியது பின்பு மேலே தயிர் ராக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கைப் பாததிரத்தில் இருக்கும் காரங்கலத் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க்கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

பொடித்தவப்பு கால (1) பலம் —இதை ராரித்ததில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் அரைப (1½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (1½) பலம், கடுகு அரைக்கால் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் சொண்டு 2½ வது தாளித்முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து ராயித்ததில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால் — பாங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, னால்கோல், பிடருட முதலிய கிழங்கு களுமேயாம்.

* பச்சடியின் பொருட உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், நரம்பு, வினா முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அன்றாடம் முடிவிலாவதற்குப் போகக்கூடாது அல்லது வேண்டி கசேவேண்டியது.

106. கைப்பு கார்ப்பு 'ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவித தயாராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது* காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்ல தாயப்பார்த்து விலலை விலையாய நறுக்கி நிறுத்து வைத்து நாட்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் சரஸ் (1) படி —இதை ஒரு நாட்கிரகத்தில் விட்டுக் காயரசு வெண்டியது.

உப்பு மூன்று வீசம் (1½) படி —இதை அடுப்பினமேல் காய்த்து கொண்டுருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆற்றவேண்டியது.

தயிர் 'கால் (1) படி —இதை ஒரு நாம்பூசின பாதகிரகத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்னர்,

கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சட்போடி வீசம் (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவைகளை ஒரு அம்மியில் போட்டு வெண்ணெய் போல அரைத்து, நாம்பூசின பாதகிரகத்திலிருக்கும் தயிரில் சலந்து உடனே,

போடிசேயத உப்பு சரஸ் (1) பலம் —இதையும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டு அத்துடன் வேகவைத்து ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கையும் போட்டுப் பிசைந்துக்கொடுத்து, 105-வது ராயித்தகிறகுத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே தாளித்துக்கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிகராய், புடலங்கராய், நெலவிககாய், மாங்காய், வழைக்காய், வெள்ளரிககாய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாககரைவள்ளிக்கிழங்கு, னூல்கோல பீடருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

107. காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவகைப்புளி ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஒரு வகைக் காய * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம், 'நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி —இவைகளில் ஜலத்தை அடுப்பில்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் ஈரம், நரம்பு, வினா முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அனஞ் ஈரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

வைத்துக் காய்ச்சி அகில காய அல்லது கிழங்கைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப்போட்டு அது முக்கால் பாகம் வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் (½) பலம்.—இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் கிழங்கு அல்லது காயிற்போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (½) படி, புளி - அரையே அரைக்கால் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ராயம்பூசின் பாதத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய் ககொதிக்கையில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

கடுகு - கால (½) பலம், முள்காய் - கால (½) பலம், எள்ளு - கால (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - இரண்டு (2) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால் (½) ரூ எ —இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தில் கலக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - கால (½) பலம் —இதையும் அந்தப் பச்சடியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்ததுப் பந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி முந்திய பச்சடிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே இதற்கும் கொட்டிப் பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) ரூ, எ —இதை ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும காய கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக் காய, புடலங்காய, நெலனிக் காய, மாங்காய, வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாகசரைவளிக்கிழங்கு, தூலகோல், பீடருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

108 மேதகூட்மா புளிப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய மேதகூடாவைத் தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மேத்கூடமா.

உளுத்தம்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம்	சீரகம் அரைப (½) பலம்
கடலைப்பருப்பு-பதினொன்று (11½) பலம்	வெந்தயம்-கால் (½) பலம்
பயற்றம்பருப்பு-பன்னிரண்டேழு (12½) பலம்	கடுகு-அரைப (½) பலம்,
துவரம்பருப்பு-பத்தரைப (10½) பலம்	மஞ்சள் -கால் (½) பலம்
கோதுமை-பதினொன்று (11) பலம்	சொத்தமல்லி விரை-ஒரு (1) பலம்
	கருவேப்பிலை-கால் (½) பலம்
	சரயம்-அரைக்கால் (½) பலம்

இவைகளில் காயம் தவிர மற்றவைகளை வெவ்வேறுகப்பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, காயத்தைமாதிரிம தண்ணீர் மேலவைத்துப் பொரிபோலாகக்கொண்டு மற்ற வறுத்த வஸ்துகளுடன் சேர்த்து ஏந்திரத்தில் அரைத்துக் குங்குமம்போல மாவாகி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது வேண்டிய அளவையெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

நல்லஜலம் - கால் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் சாயம்பூசின் பாததிரத்தில்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்தாவிட்டு,

பொடி சேய்தவ்ப்பு - முக்கால் (¼) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சைமிளகாய - அரைப (½) பலம் —இதையும் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில்போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

மேத்கூடமா - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் அந்தக் கரைத்தபுளியில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப புகாரண்டியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்து பரிமாற வேண்டியது

மேற்சொல்லிய பச்சடியை, ஜலம் புளி இவைகளுக்குப் பதிலாகக் கால்படி தயிரைக் கடைந்து மற்றப் பதார்த்தங்களைப் போட்டு அதே முறைப்படி மேத்கூடமா தார்ப பச்சடியென்று செய்வதுண்டு இதற்கு உப்புமாதிரி கால்பலம் குறைவாய் போடவேண்டியது இந்த மாவைப் பச்சடியாய்ச் செய்வதுமன்றி அன்னத்திற்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்தஉடனே இந்ந்மாவையும் கொஞ்சம்பொடி செய்த உபபையும் துவிக் கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. இது வழிபடீரயாணத்திற்கும் அவசரச்சமையலுக்கும் வெகு உபயோகமானது

109. டாங்காமாத தயிாபபச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய டாங்காமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

உளுத்தப்பாருப்பை நன்றாய் உலாத்திச் சூத்திப்படுத்தி உமிதவிடு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோலாகக்கொண்டு ஏந்திரத்தில கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் போட்டு வெஞ்சுன்னமாய்க் குங்குமம்போல மா வரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்த மாத்நி உருத்தகமாவாயிருந்தபோதிலும் இதைப் பச்சடிக்கு உபயோகப்படுத்துவதினால் இதற்கு டாங்காமாவெனவும் பெயர்

தயிா - கால (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில விட்டுச் செம்மையாய் கடைந்துவைத்துக்கொண்டு,

பொடித்தெப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம் —இதை ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலிருக்கும் சடைந்த தாரில போட்டு,

பச்சைமிளகாய - அரைப் (1) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி நறுக்கி அந்தத்தாரில போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உகித்துவிட்டுத் தாரில பிழியவேண்டியது உடனே,

டாங்காமா ஒரு (1) பலம் —இதை அந்தத் தாரில போட்டுச் செம்மையாய் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது நெரிநிரியாயும் உருண்டை உருண்டையாயும் இராமல் வெண்ணையபோலிருக்க வேண்டியது இப்படிக்கலந்த பின்,

நெய் - அரைப் (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலை பருப்பு - கால (1) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித் தமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பச்சடியில் போட்டுப் யோக்கிக வேண்டியது

இந்தப் பச்சடியைத் தாிருக்குப் பதிலாய்க் காற்படி ஜலத்தைபும் முக்காலபலம் புளியையும் சோத்துச் சுரைத்துப் புளிப்பச்சடியாயும் செய்வதுண்டு இதன் உபயோகமும் மேதகூடமா பச்சடியின் உபயோகத்தைப்போலவேதான்

110 பூசினிக்காய் டோரியா எனலும் தயிாப்பச்சடி.

புளித்த தயிா - அரைப் (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசினபாத்நிரத்தில விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பூசினிக்காய - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதின் மேற்றேலைச் சிவிவிட்டுப் பெருநதுண்டுசளாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் இதழ் விதை

களைப் போகவிடாது துருவமணியில் துருவி ரயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரிற்போட்டு உடனே,

பொடி செய்தபு முக்கால (1) பலம் — இதைப் பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் கலநங்கொடுத்து அதை ஒருநாள் முழுமையும் மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

பச்சைமிளகாய் அரைப் (1) பலம், பச்சைக்கோத்தும்ல்லி கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் கலந்து வைத்திருக்கும் பூசினிகாரில் போட்டு;

இஞ்சி - கால (1) பலம் — இதை மேயறேலே சீவிவிட்டுத் துருவமணியில் துருவிப் பச்சடியில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்துகொடுத்து,

நெய் முக்கால (1) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (1) பலம், கடுகு அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சடியில் கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே பரங்கிககாய், சுரைக்காய், வெள்ளரிககாய் நூல் கோல, டாபீ, முள்ளங்கி முதலிய காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் தோரியா என்கிற தயிர்ப் பச்சடியைச் செய்யலாம்

111 பச்சைமிளகாயும் தொத்துமல்லியும் சோந்த தயிர்ப்பச்சடி (டேனசா).

தயிர்ப் - கால (1) பலம் — இதைச் செமமையாய்க்கடைந்து ரயம்பூசின பாததிரத்தில் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பொடித்தபு - காலையரைக்கால (1) பலம் — இதை ரயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கோத்தும்ல்லி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அம்மியில் போட்டுச் செமமையாய் அரைத்துக் கடைந்த தயிரில் கலக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாழும் ரஸமுடையதாய் மாயப்பாத்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை நீர்த்துவிட்டுப் பச்சடியில் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

112. கடலைமாவு பச்சடி (ஜ்-ணுகா).

இது வெகு ருசிகரமானது. இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரா களம்மது ஆகாரத்திற்குரிய ரொட்டி, அடை இவைகளின் அறுபான்த தின பொருட்டுச் செய்கிறார்கள்

நல்லெண்ணெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை இரண்டரைபபடி ஜலம் கொள்ளுகிறாயம்பூசின் ஒரு பாதத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ —இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் 24 வது தாளித் முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

மஞ்சட்போடி அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) ரு எ —இதையும் அந்தத் தாளித்த தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் - ஒன்றேயாக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி —இதையும் மஞ்சள்கலந்த தாளித்ததில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசெய்தஉப்பு அரையே அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகப்போடி - கால் ($\frac{1}{2}$) ரு எ, கோப்பை ரைத்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு,

பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதின் வேரைப் போக்கிவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு

கடலைமா - கால் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்தில் தூவி ஒவ்வொரு தடவையிலும் மாவானது கட்டியாகாமல் கலக்கி, பின்பு அந்த மாக் கொதித்துக் களி போல ஆகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தண்ணீரின் பேரில் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியானது இளக்கமாய்க் கூழ்போலிருக்கவேண்டுமா லை ஜலத்தைமட்டும் ஒன்றரைப்படி யாகக்கொள்ளவேண்டியது தேவையானால் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பரிமாறுகையில் அதில் பிழிந்துகொள்ளலாம்

113 பச்சடியில் வெங்காயத்தைச் சோத்தல்.

மேற்சொல்லிய 102-முதல 112 வரையிலுமுள்ள பச்சடிகளில் வெங்காயத்தைச் சோக்கவேண்டுமா என உபபச்சடிகளில் சோந்திருக்கும் வெந்த அல்லது சுட்ட காய கிழங்குகளுடன் 5-பலம் வெங்காயத்தைச் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கியாவது சோதனப்பிசைந்துக்கொண்டு தாளித முதலியவைகளைப்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

பலவகைப் புளிகுழம்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் பருப்பு, பச்சடி முதலியவைகளைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாகியிருக்கின்றது. இப்புளிகுழம்புகளைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய குழம்புப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

114. குழம்புப் பொடி.

பொடியை-இரண்டு (2) பலம்	வோதம்ப-இரண்டு (2) பலம்
உளுத்தம்பருப்பு-ஐக்கரை (5½) பலம்	சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொட்டைமல்லி ½ -ஐக்கரை (5½) பலம்	சீரகம் எள்ளு-ஐக்கரை (5½) பலம்
பிள்கு-அரைப் (½) பலம்	கொப்பரை தருவல்-மூன்று (3) பலம்

இவைகளில் கொப்பரையைத் தவிர மற்ற ஏழு பதார்த்தங்களில் மிளகாயைமட்டு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு விறுத்துக்கொண்டும், மற்றவைகளைத் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொண்டும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து அந்தடன் கொப்பரைத் தருவலையும் சேர்த்து மதுபடியும் கொஞ்சமிடித்துக் குங்குமம்போலாகி வைத்துக்கொண்டு, குழம்புப் பொடியென்கிற விடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது.

115. பலவகைக் காய்கிழங்குகளின் புளிகுழம்பு.

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், புட்டலக்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிகுழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓவகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பாராத்துக்காமடி முதலியவைகளைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் கால (1) படி —இதை ஒருபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய கிழங்குகள் துண்டுகளை அதிற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது காய கிழங்கு அரைவேககாடாய வெந்தபின்,

நல்லஜலம் - கால (1) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளால் எடுத்து விரித்து,

குழம்புப்போடி ஒரு (1) பலம், உப்பு முசகாலேயரைக்கால் (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் காய்கிழங்குகளில் கொட்டிக் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது உடனே,

மஞ்சள்போடி - வீசம் (1½) எ —இதையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போடவேண்டியது இக்குழம்பு நன்றாய்க் கொதித்து அதாவது காய்கிழங்கு நன்றாய் வெந்து ஜலமும் கொஞ்சம் சுண்டியபின், அது அதிகஜலமாயிருந்தால்,

அரிசிமா - அரைப (½) பலம் —இதை வீசாபடி ஜலத்தில் வைத்து குழம்பில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு அரைக்கால் (½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 2½ - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது தேவையானால்,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாய்க்குட்டை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தஜலத்தைக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

116. கத்திரிக்காயப் புளிகுழம்பு (ரஸவாங்கி).

இளங்கத்திரிக்காய் - பகினைட்டு (18) பலம் —இதின் காமபின் முசகாய் பாகத்தை நறுக்கிவிட்டுத் தனித்தனி துண்டுகளாக்காமல் நான் காயப்பிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் அரைப (½) பலம், கோத்தமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு இரண்டு (2) பலம், மிளகு - அரைக்கால் (½) பலம், வேந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், போடிசெய்தவுப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளில் உப்பைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு அவைகளில் கோப்பரைத்துருவலைத்தவிர மற்றவைகளை உலர்த்தி

போட்டு இடித்து அதனைப் கொப்பரைத்து நுருவிவெய்து சோத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துப் பொடிசெய்துகொண்டு உப்பையும் அத்துடன் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துக் கொண்டு பொடியை நான்காய்ப் பிளந்து வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயில் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துச் சாய்ச்சி,

மிள்காய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப் (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பகார்தனங்களையும் காயநடுருக்கும் நெய்யில் 2½-வ் பதாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரிசெய்து வாரப்பொடி நிரப்பி வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்க்கு அந்நிலை போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலசுத்தத் தெளித்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் அரைப் (½) படி, புளி ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகளை ஓராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய் கரைத்து கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தாளித்தல் போட்டிருக்கும் காய் கொஞ்சம் வெந்தவுடனே அதாவது வதங்கினவுடனே அதில் கொட்டிக் கரண்டிக்காமபிலை சிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது கத்திரிக்காய் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டினபின்,

வறுகடலைமா அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் தூவி மாவு தூவின ஒவ்வொரு தடவையும் சிளறிக் கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் வரையில் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பை விட்டிற்கு உபயோகிக்கவேண்டியது அப்படியிக் கிலாமல் மாவு முழுமையும் ஒரே தடவையில் குழம்பில் போடுவதினால் அது எல்லாவிடத்திலும் கலவாமல் உருண்டையாய் ஒரேயிடத்தில் நின்றனவாகும்.

117 வற்றல்களின் குழம்பு.

நண்டை, பரால், மண்கதாக்காளி, குருமத்தம் முதலிய காய்களின் வற்றல்களைக் கொண்டும், பாகற்காய், சுண்டையாய் முதலிய காய்ப்பான காய்களைக் கொண்டும் பின்வருமாறு புளிக் குழம்புச் செய்யலாம்.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்காற (¾) பலம், குழம்புப்பொடி - அரைப் (½) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால (½) பலம், அரிசிமா - கால (1) பலம் — இந்நத

நான்கு சாமான்களையும் நாயம்பூசின் பாததிரத்திலிருக்கும் கரை தத்புளியில் போட்டு நன்றாக கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை முக்கூறப்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு நாயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைசகால (½) பலம் —இதைக் கிளளி அந்தக் காய்ந்த நெய்யில் போடவேண்டியது மிளகாய் பாதி வீறுபட்டபின்,

கடுகு - அரைசகால (½) பலம்.—இதை அந்நீரோடு அதுவும் பாதி வெந்தவுடனே,

ஏதாவதொருவற்றல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கடுகுடன்போட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சளடோடி - அரைசகால (½) ரூ ஏ —இதையும் அந்தத் தாளித்ததில் போட்டு மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் சதைத் புளியை அதில் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாக கலந்து கொடுத்து நன்றாக கொதித்தபின் அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டியபின் சீழே இறக்கிக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ ஏ —இதை ஒரு ரூபாயோடைஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

கூப்பான காய்களைமட்டும் முதலில் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாக வதக்கிக்கொண்டு பின்பு மேற்சொல்லிய குழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் சுண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு முன் அதை நசுக்கி விதைபோக்கி ஜலத்தில் நன்றாக கசக்கிக் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு வதக்கவேண்டியது இவ்வாறு வதக்கிய காய்களைத் தாளித்ததற் போடுகையில் அத் தாளிம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகுவெடித்தவின சத்தம் நின்றிருக்கவேண்டும் அத் தருணத்தில் வதக்கின காய்களையும் மஞ்சளடோடி காரங்கலந்த கரைத்தபுளி முதலியவைகளையும் போட்டுப் பின்பு மறற்ச காரியங்களைச் செய்யவேண்டும்

118 வெந்தயக்குழம்பு.

இக்குழம்பைச் செய்யவேண்டுமானால் ஒருபலம் வெந்தயத்தைச் காலபலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு 117-வது குழம்பின் கடைசிப் பாராவில் சொல்லிய வதக்கின பாகற்காய் சுண்டைக்காய் இவைகளைக்கொண்டு குழம்பு செய்வதுபோலவே இந்தவறுத்த வெந்தயத்தைக்கொண்டும் குழம்பு செய்யவேண்டியது

119. வெண்டைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

வெண்டைக்காய - ஒன்பது (9) பலம் —இதை இளசாயப்பார்த்து காம புகளை எடுத்துவிட்டு, முடகன இருந்தால் தேங்காய்நாரா அல்லது கோணிப்படடையைக்கொண்டு தேய்த்துவிட்டு விலலை விலையாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுச் சொமையாய் ருரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுக்கெறிந்து விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - ஒரு (1) பலம், இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, மிளகாய் - காலையரைக்கால் (½) பலம், கொத்துமல்லிவிரை கால் (½) பலம், சீரகம் அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், வெநயம் - அரைக்கால் (½) பலம் —இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து கரைத்தபுளியில் போட்டு வேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல - இரண்டு (2) பலம், தேயத்தள்ளு அரைப (½) பலம், அரிசி அரைப (½) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து ஒன்றாய்ச் சேத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து கரைத்தபுளியில் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் சாய்ந்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறை பபடி போட்டுத் தாளிதம் தயாராகக் கி நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயை அதிற் போட்டுக் காய்குப்போகாமல் செம்மையாய் வதக்கிக்கொண்டு சம்பாங்குநறு வைக்கிருக்கும் கரைத்தபுளியை வெண்டைக்காயில் கொட்டிச் செம்மையாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

இதைப்போலவே பாகற்காயைக்கொண்டும் குழம்புசெய்யலாம்.

பலவகைப் பருப்புக் குழம்புகள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிகுழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு உருசிகரமான அதுபான பதார்த்தமாக இருக்கின்றது.

ஸாதா பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவற்றுள் ஜலத்தை மூன்றுபடி ஜலங்கொள்ளுகிற சாயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே எண்ணெய் அல்லது நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளையும் போட்டு,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடி வைக்கிருந்து பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - ஒன்றரை (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு சாயம்பூசின் பாததிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதவியவைகளைப் போசுகிவிட்டு வெந்த பருப்பிலே போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒன்றேகால (1½) பலம், வெந்தயம் - அரை (½) ரூ எ — இவற்றில் வெந்தயத்தைமட்டு எண்ணெயில சிவாக்ருமாடி வறுத்தும் உபபாயப்பொடித்தும் குழம்பிச் சொட்டி அது நன்றாய்கிராத்ததுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா சால் (1½) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இவைகளில் மாலை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்தும், மிளகாயை எண்ணெயில் கருஞ்சிவப்பாய் வறுத்துக் கசக்கியும் கொதிக்கும் குழம்பிலேபோட்டுக் கலந்துகொடுத்து இரண்டு கொதிகண்டபின், கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் குழம்பிலேபோட்டு உடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - சால் (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பிற்கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

120. பருப்புக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி. — இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இந்ந மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஓர் பாததிரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - முக்காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

கோத்துமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - வீசம் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் இரண்டரைப (2½) பலம், இலவங்கப்படை * - அரைக்கால (½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக் கொண்டு முனனூல வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் சோதனா* ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மி அல்லது ஆட்டுக்களில்போட்டு வெண்ணெய்போலவைத்து ஒரு பாத்நிரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நலலஜலம் கால (1) டிடி, புளி மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கலர்த்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை அப்புளிஜலத்தில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

பொடிசெய்தவுப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம் —இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்த கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு, அந்த வெந்தப்பருப்பை அதன் ஜலத்துடன் என்றூல கட்டுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியிற் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் சுண்டியபின் அந்தக்குழம்பில் கொஞ்சத்தைக் கரண்டியால் வெலித்து அதிலேயே கொட்டி அது ஜலம்போலிருந்தால்,

ஜலம் அரைக்கால (½) படி, அரிசிமா ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கலர்த்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக் கொடுக்க வேண்டியது பிரசு* கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒருகொப்* கண்ட உடனே அந்தப் பாத்நிரத்தைக் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம். — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமு பைப்படி தாளிதம் தயாராய்வுத்து குழம்பிற்கொட்டி உடனே தாளிதம் தயாராய்வுத் கரண்டியைக்கொண்டு கிளறவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ. —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில்கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டுப் பின்பு உப்போகிக்கவேண்டியது

* இப்படையைச் சிலா சோப்பதிலை அப்படிப் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நீக்கி விடலாம்.

121. காய்கிழங்குகளின் பருப்புக்குழம்பு.

பூசனிக்காய், பரங்கிக்காய், வெள்ளரிகாய், முரங்கைக்காய், கத்திரிக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு குழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம் — இதின் காமபு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவளையிலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒரு (1) டலம், மஞ்சள்பொடி-அரைக்கால் (½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பினப்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதினமேல் ஒருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்பு புககாற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கைப் பருப்புடன் போட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால் (½) பலம், கொத்தும்மல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (½) பலம், தேயத்தள்ளு - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்ததுருவல் இரண்டு (2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் - கால் (½) படி, புளி-மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைபடிஜலம் கொள்ளும் ஒரு நாயம்பூசின் பாத்நிரத்திலபோட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதில் அரைத்துவைத்திருக்கும் காரமொத்தையைப் போட்டுக் கலக்கி அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, பருப்புடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு காய் அல்லது கிழங்கு பருப்பு இவ்விரண்டையும் அதன் ஜலத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியில் கொட்டிக்-கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. குழம்பு அப்பாத்நிரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் அது நிரம்புமளவு ஜலத்தைக்கொட்டிக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது

உப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம்.—இதை அநதக குழம்பிலு பேர்ட்டு
அது செமமையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நல்லஜலம் - அரைக்கால (½) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் —இவ்விர
ண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கரண்டியி
னால் உடனே கிளறிகொடுக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால்
மா உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம். இவ்வாறு மாவைக் கரை
த்துக் கொட்டியபின் ஒருகொதி கண்டவுடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½)
பலம், கடுகு - கால (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண
டியில் 2½-வது தாவிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து
கொண்டு குழம்பில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்
டியது அநதக குழம்பானது இரண்டரையபடியளவேயிருந்
தால் வெகு ருசியாயிருக்கும்

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரை
த்து அநதச சலத்தைக் குழம்பிலவிட்டுக் கலந்து உபயோகிக்க
வேண்டியது

122. வறறல்களின பருப்புக் குழம்பு.

கத்திரிசகாய வறறல், கொத்தவரைக்காய வறறல், சுண்டைக்காய
வறறல், பாகற்காயவறறல், மணத்தக்காளிக்காயவறறல், முதலிய வற
றல்களையெல்லாம் பின்வருமாறு பருப்புக்குழம்பு செய்யலாம்

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்
டையும் ஓர் ராயம்பூசின பாதத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக்
கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - அரைப (½) பலம்,
மிளகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம்,
தேங்காயத்துருவல் - கால (½) பலம்.—இவைகளை அரைப்பலம்
நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு ஒன்றாய்க் கலந்து
வெண்ணெய்போலதைத்துக் கரைத்துவைத்திருக்கும்புளியில்
கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது

வெந்ததுவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதைக் கொதித்
துக்கொண்டிருக்கும் சம்பாரங்கலந்த கரைத்த புளியுடன்போ
ட்டுக் கொடுக்கவிடவேண்டியது

பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால்
அதற்காகப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் (½) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போ
ட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது
அதற்காகவே வீசம் (½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டி
யது என்று அறித

உபப முககால (1) பலம் — இதையும் கொடுத்தது கொண்டிருக்கும் குழம்பிலபோட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

ஏதாவது ஒருவகை வற்றல் அரைப (1/2) பலம் — இதை அரைப்பலம் நெய்யில் வறுத்துக் கொடுத்ததுகொண்டிருக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையினால் செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு,

ஜலம் கால் (1) படி, கடலைமா ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டிக் கிளிக்க கொடுத்து அது ஒரு கொதிகண்டபின்,

நெய் - அரைப (1/2) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (1/2) பலம், கடுகு - கால் (1) பலம், உளுத்தப்பரும்பு - கால் (1) பலம் — இப்பதார்த்தங் களாக கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத் துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

123 சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பு

ஜலம் - இரண்டேகால் (2 1/2) படி, புளி ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவ் விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்திலபோட்டுச் செம் மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

உபப - அரைப (1/2) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, ஆமணக்குஇலை பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நறுக்கி ராயம்பூசின் பாததிரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, உடனே,

சேப்பங்கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் கரைத்தபுளியில் ஆமணக்கிலையுடன் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம் மையாய் வேகவைத்துக் கீழே இறக்கி, சேப்பங்கிழங்கைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மறவைக்காக கொட்டிவிட்டு எடுத்துவைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்கருவி மேற்புறலகளை உரித்துவிட்டு விலைவிலையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மேற்சொல்லிய விதப்படிப் பக குவப்படுத்துவதினால் சேப்பங்கிழங்கின் காரலகுணாபோம

நல்ல ஜலம் - அரைப (1/2) படி, புளி - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவ்விர ண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

இவ்விதஸேப போடுவதனால் நமைச்சல குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரல நயமும் இதைப் பலா போடுவதன்ால், போடுவதே உத்தமம்.

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அடுப்பின மேலவைத்துக் காய்ச்சிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

வேந்த துவறம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கையும் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - சால் (1) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - கால் (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால் (1) பலம், கோப்பரை ஒரு (1) பலம், தேயநீர் எள்ளு - அரைப (1) பலம் —இவைகளை ஒன்றரைபபலம் நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு நன்றாய்க்கலந்து வெண்ணையபோலரைத்துக் கால்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி அதுவும் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா - அரைப (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக் கொடுத்து ஒரு கொதி சுண்டபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (1) பலம் — இம்மூன்றைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் கயாசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு எ —இதைத் தாளித்துக் கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு ருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

124. குருமத்தனுகாய (சக்கங்காய்) பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப (1) படி, புளி ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 122-வது வறலப் பருப்புக் குழம்பிற்குத் தயாராகக்கிள் சம்பாரம் அல்லது காரத்தைப்போலவே தயாராகக்கிள் கரைத்தபுளியில் கலந்து அடுப்பின்மேல் வைத்து காய்ச்சவேண்டியது ஆனால் தயாராகக் கும்சமாந்தரில் மிளகைத் தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாய், பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிச் கொஞ்சம் நெய்யில் போட்டு வதக்கிக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காசப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசப் (1½) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு சரண்டியளவு எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காசில் வீசப் (1½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

வேந்த துவரம்புப்பு * - இரண்டு கரணடியளவு.—இதைக் குழம்பிலே போட்டு இதன் மறற்ப பாகங்களை வறறலகளின் பருப்புக் குழம்பிற்குச் செய்ததுபோலவே செய்வேண்டியது. ஆனால் வறறலுக்குப் பதிலாய் அநதவிடத்தில் 8 பலம் பசைக் குரு மத்தங்காயை அதன் தோலமுதலியவைகளைப் பேரக்கி நறுக்கி வேகவைத்துக் குழம்பிலே போடவேண்டியது

125. கருவேப்பிலைக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டை யும் ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரத்திலே போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியிலே போட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு-கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை இகிறசண்ட நெய்யைக்கொண்டு வெவ்வேறாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு கரைத்த புளியிறக்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டியது அது செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பிலே கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ — இதை ஒருரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலே கொட்டவேண்டியது

126. பருப்புருண்டைக் குழம்பு.

துவரம்புப்பு-மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{6}$) படி — இதைக்கொஞ்சநேரம் ஊரவைத்திருந்து செம்மையாய்க்கள்ளு வடியவைக்கவேண்டியது

பசையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பசைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ, தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இப்பதாரதங்களில் எலுமிச்சம்பழநதவிர மறற்ப பதாரதங்களை வடியவைத்திருக்கும் துவரம்பருப்புடன் கலந்து செம்மையாய் அரை

* இதன் விவரத்தை 181-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால் அறிக.

த்து அநத மொததையில மேறசொலையி மூன்று எலுமிச்சம் பழங்கனையும் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து அநத மொததையை உளளவகையகல்மும் விரலகனமும் உள்ள இரண்டு அலலது மூன்று அடைகளாகத்தட்டி, ஒரு வாழையிலை துண்டிறகுக் கொஞ்சம் நெய் அலலது எண்ணெயைத்தடவி அகில அநத அடைகளைவைத்து இட்டிலியைப்போல ஜலத்தின * ஆவியில வேகவைத்து ஆறவிட சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு இருபது வாணலியில விடிக காய்ச்சி, காய்ந்த நெய்யில மேலே தயாராகவி வைத்திருக்கும் பருப்படைத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - முகூரல (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசினீபாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப (1) பலம். — இதை அநதக் கரைத்தபுளியில போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் அரைக்கால (1) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - கால (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால (1) பலம், தேங்காய்த்தருவல் - ஒரு (1) பலம், தேயத்தள்ளு அரைப (1) பலம் — இநதப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யில பக்குவமாப் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெய்போல கரைத்துக் கரைத்தபுளியுடன் கலந்து, அடுப்பின்பேரில வைத்துச் செம்மையாய்க் கொடுக்காச்செய்து அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் வறுத்துவைத்திருக்கும் பருப்படைத்துண்டுகளை அதிற்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப் படி தாளிதம் தயாரசெய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது.

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) குள — இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

127. வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பு.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைப் பெருங்கிழங்குகளாகக் கொண்டுவந்து நல்லதண்ணீனமேல் அலைக்களைப் போட்டு

* இவ்விட்டிலியை ஜலத்தின ஆவியில வேகவைக்கும் விதத்தைப் பின்னால் பலவகை இட்டிலியைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் முதல இட்டிலியைப் பார்க்க.

அக்கிழங்குகளினமேலும் தணலைப்போடிக் காரநிப்போகாமல் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு, தோலை யுரித்து அடியையும் துனியையும் நறுக்கி இரண்டாகப் பிளந்து நடுவிலிருக்கும் குருத்து அல்லது முனையையும் எடுத்துவிட்டு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு காய்ச்சி, சோளம் நொய * அரைப் (½) படி — இதை அடுப்பினமேல் கொதித்துக் கொண்டு நுகும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கலந்து அதில் வெங்காய முடிப்பையும் போடிக் கொஞ்சநேரம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின் பின் ஒன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து, பிறகு பருப்பு முக்காரமாக வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு சோளக்கஞ்சியில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காய முடிப்பை எடுத்தவிழ்த்து ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி, வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிலே போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - முக்கால (1) பலம், கொத்தும்ல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு கால (1) பலம், கீரகம் - வீசம் (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றையாக் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் போடிக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரமொதையைக் கரைத்தபுளியில் கலக்கி பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வேங்காய்மும் அந்தப்பருப்பும் வெந்தபதம் பார்த்து அதில் சம்பாரங்கலந்த கரைத்தபுளியைக் கொட்டி உடனே,

* இச்சோளத்தைக் கஞ்சியாகக் கிழித்து வெங்காயத்தை முதலில் வேகவைப்பது அவ்வெங்காயத்தின் நாற்றம் போவதற்குப் பாம சிலா அதன் நாற்றத்தைப்போக்கக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்குகிறது உண்டு ஆனால் சோளக்கஞ்சியில் வேகவைப்பதே உதேயம்.

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதை யந்தக குழம்பிலபோட்டுச் செம்மை யாய்க்கலந்து தொதிககவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
 நல்லஜலம் - கால (1) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டை யும் கரைத்து, கொடுத்துக்கொண்டு ருக்கும் குழம்பில்கொட்டி உடனே கலக்கிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டபின்,
 நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது மீன்பு,
 பெருங்காயம் - இரண்டு (2) ஏ ஏ — இதை ஒரு நுப்பயென ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டு இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பலவகை மோக்குழம்புகள்.

இது நமது அகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிகுழம்பு, பருப்புக்குழம்பு முதலிய பதார்த்தங் களைப்போல இதுவும் ஒரு ருசிகரமான அதுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது

128. ஸாதா மோக்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை நாரற்றமில்லாமல் கட்டியாயும் புளிப்பாயும் மிருக்கிறதாய்ப் பாதத்து இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதத்திரத்தில் விட்டு,
 நல்லஜலம் - கால (1) படி — இதை ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திலிருக்குந் தயிரில கொட்டி மத்தினால் செம்மையாய்ச் கடைந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
 உப்பு - முக்கால (1) பலம், அரிசிமா - கால (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (1) படி ஏ — இம்மூன்றையும் ஒன்றிவிட்டு, ஒன்றாய் ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திலிருக்குந் கடைந்த மேரில போட்டு,
 மிளகாய் அரை (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரை (1½) பலம், தேங்காய்துருவல் - ஒன்றரை (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களில கடலைப்பருப்பை மட்டும் ஊறவைத்திருந்து அது செம்மையாய் ஊறியபின் மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல வைத்து ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திலிருக்கும் தயிரில கலக்கி அந்தப் பாதத்திரத்தை அடுப்பினமேல் வைத்து உடனே

பச்சைமீளகாய - முக்கால (1) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைப (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் சிறிது சிறிதாய் நறுக்கி அடுப்பின பேரினிருக்கும் மோகக்குழம்பில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பின்பு இதைப் பொங்கும் வரையில் கொடுக்க வைத்துப் பின்பு,

சீரகம் - கால (1) பலம் —இதை உளளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி அந்த மோகக்குழம்பில் போட்டு மறறொருநடவைத் துழாவிக்கொடுத்துப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி அந்த மோகக்குழம்பில் போட்டுப் பொங்கிப் போகாமல் இரண்டு நிமிஷம் அடுப்பினமேலேயே வைத்திருந்து பின்பு கீழே இறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரைப (1) பலம், மீளகாய - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

129 ஸாதா பச்சை மோகக்குழம்பு.

தயிர் - அரைப (1) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில் கொட்டி அதனுடன் அரைக்காலப்படி ஜலத்தைவிட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1) ரு எ —இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் கடைந்துவைத்திருக்கும் தயிரில் போடவேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்துருவல் முக்கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், பச்சைமீளகாய - முக்கால (1) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணையபோல அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (1) பலம், மீளகாய - அரைக்கால (1) பலம், உளுந்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம். —இப்பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சைமோகக்குழம்பில் கொட்டுவதற்குமுன் கால ரூபாயெடை கருவேப்பிலையை உருவித் தாளிதத்தில் போட்டு அந்த தாளிதத்தை மோகக்குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

130. கடலைமா மோர்க்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில் விட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசேயதவ்ப்பு - முக்கால (1) பலம், வறுத்த மிளகாயப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - அரைக்கால (1) பலம், — இந் த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,

பச்சை கொத்துமல்லி - கால (1) பலம், பச்சையிளகாய் - அரைப (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால் நசுக்கிக் கடைந்த தயிரில் பேரடவேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால (1) படி, புளி - அரைப (1) பலம், — இவ்விரண்டையும் ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

கடலைமா - அரைப (1) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அந்தப் பாத்நிரத்தை அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (1) பலம் — இதைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, அது செம்மையாய்க்கொடுத்தபின் மேலே தயாரசெய்து வைத்திருக்கும் காரம் முதலியவைகள் கலந்த கடைந்ததயிரை அதில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அரையங்குலம் வறுகிறவரையில் கொடுக்கவைத்து,

நெய் அரைப (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இம்மூன்றையும் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

கருவேப்பிலை கால (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் நெருப்பில் வாட்டிக் குழம்பில் போட்டுக் கீழே இரக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

131 கடலைமா பச்சை மோககுழம்பு.

தயிர் - அரைப (1) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலவிட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசேயத வ்ப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம், வறுத்தமிளகாயப்பொடி - அரைக்கால (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1) ரூ எ., வறுத்த வெந்தயப்பொடி - வீசம் (1) பலம், கடலைமா - அரைப (1) பலம் — இந் த பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கடைந்த தயிரில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சை மிளகாய - அரைப (1) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - அரைக்கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு மெதுவாய் பிசைந்து கலந்துகொடுத்தபின்,

நேய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து மேற்படி குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

132. கடுகு தேங்காய மோககுழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

போடிசேய்தவ்ப்பு - முக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் கடைந்ததாரில் போட்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஊறின கட்டைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இவற்றை அரைத்துத் தாரில் கலக்கவேண்டியது

பச்சைமிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைகோத்துமல்லி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நசுக்கிக் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது மரபு பதார்த்தங்களுக்கும் பாகங்களுக்கும் 130-வது கட்டைமோகோகுழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது

133. காயகிழங்குகளின் மோககுழம்பு.

சார்பலபூசினிக்காய, புடலங்காய, வெண்டைச்சாய, கரைக்காய, வெள்ளிக்காய முதலிய கயப்பிலலாத காயங்களையும், உருளைச்சிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைப்புகொண்டு பின் வருமாறு மோககுழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஒரு வகைக்காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதின்காமபு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசினபாததிரத்தில் விட்டுக் காயச்சிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்குகள் தானகளை அதிற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்தமிளகாயப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்தவேந்தயப்போடி வீசா ($\frac{1}{4}$) பலம், மஞ்சள்போடி -

விசம் (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - காலேயரைக்கால (½) பனம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களில் பச்சைமிளகாய்கொத்துமல்லி இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, பச்சைமிளகாய்கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது. பின்பு,

இஞ்சி - அரைக்கால (½) பலம் — இதனை மேலதோலைச் சீவிவிட்டு நன்றாய் அரைத்துக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து,

தயிர் - அரைப் (½) படி — இதைச் சொமையாய்க் கடைந்து ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலிருக்கும் கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து வெந்துகொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு முதலாகக் காறாகம் வெந்தபின் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலிருக்கும் தயிர் கலந்த கரைத்தபுளியை அதில் கொட்டிக் கொஞ்சம் சுண்டிகிற வரையில் கொதிக்கச்செய்து பின்பு,

கடலைமா - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கலக்கிக் குழம்பில் கொட்டிக் கலந்தகொடுத்து மறுபடியும் ஒருரொதி ஈண்டவுடனே ஈரநீரிய மோரக்குழம்புகளுக்குத் தாளிதழும் கருவோபிலையும் போட்டதுபோலவே இதற்கும் போடவேண்டியது

134 சேபபங்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்து அரிப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் கரைத்த புளியிற் போட்டு,

ஆமணக்கீலை - * பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைக் கிரைநறுக்குவது போல நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

சேபபங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் மேற்படி கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளியில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது கிழங்கு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அடுப்பைவிட்டிருக்கிக் கிழங்குகளைமட்டுமே பொறுக்கிக்கொண்டு செமமையாய்க் கழுவி மேற்றோலைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு காறலைப்போசுகின்

* இவ்விதையைப் போடுவதனால் ஈமைச்சல குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரல நீங்கும் இதைச் சிலர் போடுவதில்லை போடுவதே உத்தமம்.

கிழங்கைக்கொண்டு 133 - வது மோர்க்குழம்பைச் செய்தது போல மற்றப் பாசங்களுக்கும் செய்யவேண்டியது.

135. காய் கிழங்குகளின் மற்றொருவகைச் சாதா மோர்க்குழம்பு.

சாமபலபூசினிகாய, புடலங்காய, வெண்டைக்காய முதலிய காய்களையும் சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய 'கிழங்குகள்' என்கொண்டு பின்வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம் ஆலுல சேப்பங்கிழங்கைக்கொண்டு குழம்பு செய்காரில, முதலில் அதன்காரலை 134-வது குழம்பில் கிழங்கின்காரலைப் போக்கியதுபோல போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

ஏதாவது ஓர் வகைக் காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன்காமபுமுதலியவைகளே எடுத்துவிட்டுத் துணிநுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதிற போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

தயிர் - ஒரு (1) படி. — இதை நாளமில்லாமலும் கடடியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கிறதாயப்பாத்து இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிவிட்டு,

நல்லஜலம் - கால (1) படி. — இதை ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரில்கொட்டிச் செமமையாய்க் கடைந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - முக்கால (1) பலம், மஞ்சளளபொடி - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரில் போட்டு,

அரிசிமா - அரைப் (1/2) பலம் — இத்தையும் தயிரில்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் (1/2) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1 1/2) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1 1/2) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து அரைத்துக் கொண்டு தயிர்க்கலக்கி அடுப்பின்பேரிலவைத்து உடனே,

பச்சைமிளகாய் - முக்கால (1) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைப் (1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால கசக்கி அடுப்பினமேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தயிற்றி போட்டுச் செமமையாலக் கலந்துகொடுத்து

நன்னாயக கொடுக்கத் தொடங்கியபின் மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கு செமமையாய் வெந்தபதம் பாததுக்கொண்டு அதை இந்தக் கொடுக்கும் மோராகுழம்பிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து இதுவும் செமமையாய்க் கொடுத்ததுகொஞ்சம் சுண்டியபின்,

சீரகம் - கால (1) பலம் —இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி மோராகுழம்பில் போடவேண்டியது பின்பு கருவேப்பிலை, தாளிதம் இவைகளைச் சாதா மோராகுழம்புக்குப் போட்டது போலவே இதற்கு போடவேண்டியது.

136. மிளகு சீரகப் பச்சைமோக்குழம்பு.

தயிர் - அரைப் (1) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்திலிட்டு இந்துடன் அரைக்காலப்படி ஜலத்தையும் சேர்த்துச் செமமையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப் (1) பலம் —இதை அந்தத் தூரிலிப்போட்டுக் கலந்து, சீரகம்-கால (1) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-கால (1) பலம் — இம்முன்று பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த் துருவல்தவிர மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஜலத்தையிட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துத் தூரிலக்ககவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் வாட்டி மோராகுழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் (1) பலம் —இதை ஒரு கண்ணடிகில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

அரிசி - அரைக்கால (1) பலம் —இதைக் காய்ந்தநெயரில் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினுல் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - அரைக்கால (1) பலம் —இதை வறுபட்டிருக்கும் அரிசியுடன் போட்டு கரந்திப்போகாமல் சடபடவென்கிற சபகத்துடன் சுபக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே பச்சை மோராகுழம்பில் கொட்டிப் பரிமாறவேண்டியது

எருபுளி அல்லது காளன்.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அறுபாடு வஸ்துவாய் இருக்கின்றது இதேதேசத்தாரில் பொரும்பானமையோரா இதை விரும்புகிறதிலை

நெந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம், சேனை - பதது (10) பலம், —இவற்றுள் நெந்திரங்காயின அடி துணிதோல முதலிய

வைகளைப்போக்கிவிட்டு இரண்டாய்ப் பிளந்து ஒவ்வொரு அங்குல நீளமுள்ளதாயும், சேனையின தோலைப்போக்கி எலுமிச்சங்காயளவு பருமனுள்ள வைகளாயும் தானகளாககி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

மஞ்சட்போடி வீசம் ($\frac{1}{6}$) ௩ எ, புளித்தமோ - வீசம் ($\frac{1}{6}$) படி.— இவைகளை மேற்சொல்லிய காய்கிழங்கு தானகளிற்போட்டு நன்றாய்ப் பிசறிக் கொடுத்து நல்லஜலத்தைக்கொண்டு கழுவி விட்டு அத்தானகளினமேல அரையங்குலம் நிற்கும்படியாய் ஜலத்தைக்கொட்டி அதிலு,

உப்பு ஆறு (6) பலம், மஞ்சட்போடி சாஸ (1) பலம், மிளகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வஸ்துக்களில் மிளகு, மிளகாய இவ்விரண்டைமட்டும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணையிப்போலரைத்துக்கொண்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தோடுகூடிய தானகளிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அதையடுப்பினபேரில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது பின்பு அது நன்றாய் வெந்து ஜலமகண்டியபின்,

புளித்ததயிர் - ஆறு (6) படி, பச்சைக் கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெந்நீருக்கும் தானகளில்கொட்டிக்கலந்து கொடுத்து அததாரினது 5 படியாக வறவவிட்டு,

தேங்காய - இரண்டு, சீரகம் - கால் (1) பலம் — இவற்றுள் தேங்காயை உடைத்துப் பூப்போற்றறுவிச் சீரகத்துடன் கலந்து அரைத்து எருபுளியிறகலந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயேண்ணைய - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - ஒரு (1) பலம், வேந்தாயம் - கால் (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதஞ்செய்து எருபுளியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பதாராதம் சேனை, நெங்கிரங்காய, பூசினிக்காய, உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் செய்யலாம்

பலவகைக் கூட்டுகள்.

இதுவும் மேற்சொல்லிய பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு முதலியவைகளைப்போல ஒரு ருசிகரமான ஆதூபான பதாராதமாயிருப்பது மனநிச்ச சரீரத்திற்கும் ஆரோக்கியமானது இக்கூட்டுகளில் புளிசேராத வறறிருப பொரிச்சகுழம்பு என்றும் சொல்லுவதுண்டு

137. காய்கிழங்குகளின் பொரிச்சகுழம்பு

கொத்தவரைக்காய், புடலங்காய், வெள்ளிக்காய், பிரக்கங்காய், அவரைக்காய், வாழைக்காய், பறங்கிக்காய், பூசினிக்காய், முருங்கை

காய முதலிய காயகளைக் கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, சேபபங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளாகக்கொண்டும் பின்வருமாறு பொரிச்சககுழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காமபு முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒருபடி-ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின் பாத்நிரத்திலவிட்டு அப்பிலைவைத்துக் காயச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதிற்போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது

மிளகு - கால (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு (1) பலம், தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இந்தச் சாமான்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வருத்திக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டரைத்து ஓர் பாத்நிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பால கால (1) படி, உப்பு அரைப (½) பலம், வங்கடலைமா - ஒரு (1) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் காதலில் கொட்டிச் செமமையாய்க் கலந்து மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கு செமமையாய் வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு அதில் கொட்ட வேண்டியது அப்படிக்கொட்டியபின் மறுபடியும் செமமையாய்க்கொடுக்கவிட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி அந்தப் பொரிச்சகுழம்பிறபோட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், கீழே அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கட்டைப்பருப்பு - கால (1) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பொரிச்சகுழம்பில் கொட்ட வேண்டியது.

தேவையானால் இப்பொரிச்ச குழம்புகளுக்கு அரைக்காலப்படி துவரம்பருப்பைச் செமமையாய் வேகவைத்துக் காய்கிழங்குகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப்போடுவதற்குமுன் போடலாம்

* இக்கிழங்குகை குழம்பில் சேர்ப்பதற்குமுன் 180, 189 இப்பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காரைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

138. நூல்கோல பொரிச்சகுழம்பு.

நூல்கோல் - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதை நான்காய நறுக்கி ஜலத்தில் செமமையாய வேகவைத்து ஆற்றி அதன் மேற் றேறலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைபபடி ஜலம் கொள்ளு கிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு 'அடுப்பினமேல் வைத்துக்காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் நூல்கோல தானகளை அதில் போடவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ் சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால - (½) படி — இதில் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கல க்கி மேற்சொன்ன நூல்கோலில் கொட்டிக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதையும் பொரிச்சகுழம்பில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டுகிறவரையில் கொதித்தபின்,

வறுகடலைமா - அரைப (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டிச் செமமையாக கிள றிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டபின் கீழே பிறக்கிக்கொண்டு,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம் — இதைக்கொஞ்சம் தண்ணீர் வாட்டிப் பொரிச்சகுழம்பிற்போட்டு உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக் கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டவேண்டியது

இதில் பருப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டுமானால் 137 - வது பொரிச்சகுழம்பிற்குச் சேர்த்துக்கொண்டதுபோலவே இதற்கும் சோ ககவேண்டியது. இதைப்போலவே பீடநூட், காளீபிளவா, சீமைப் பறங்கிங்காய முதலியவைகளைக்கொண்டும் பொரிச்சகுழம்பு செய்ய லாம். மேற்சொல்லிய 137, 138 இரதலக்கங்களையுடைய பொரிச்ச குழம்புகளில் கண்டிருக்கும் பாலுக்கு பதிலாய் அவ்வளவான ஜலத் தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

139 காய கிழங்குகளின் கூட்டு.

வாழைக்காய், புட்டிலக்காய், பிராகங்காய் முதலிய காய்களையும், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளையுங்கொண்டு பிணவருமாறு கூட்டு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓவகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம்.—
இதன் காமபுமுதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு நுண்ம்களாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்நதவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், தேயத்தள்ளு - அரைப (½) பலம் — இந்நதச் சாமான்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வெவ்வேராய் வறுத்து ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு எண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (¼) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்நிறொண்டுருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கில் விடவேண்டியது. அந்நத்காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்நதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து வெந்நத காய் அல்லது கிழங்கில் விட்டுக் கரையுமினால் கிளறிகொடுத்து உடனே,

பொடிசேய்த உப்பு ருக்கால் (½) பலம் — இத்தையும் கூட்டில்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சுளிக்கிறவரையில் கொதித்தபின்,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் கூட்டில் போட்டு உடனே,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இந்நதப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

தேயையானால் இக்கூட்டுகளுக்கு அரைக்கால்படி துவரம்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்து காய்கிழங்குகள் செம்மையாய்

* இக்கிழங்கைக் கூட்டில் சோப்பதற்குமுன் 180, 180-வது பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காய்நதப் பதார்த்தங்கொள்ளவேண்டியது.

வெநதவுடனே காரம முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் கலக வேண்டியது கூட்டை அடுப்பைவிட்டிறக்கவதற்குமுன் அதாவது கருவேப்பிலையைப்போடுகையில், ஒருபிடி சட்டையைக்கொஞ்சம் ஊர வைத்திருந்து நெய அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கூட்டில் போட லாம

140 பாகற்காய்க் கூட்டு.

பாகற்காய - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை விலலைவிலலையாய் நறுக்கி ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு, எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) —இதைக் கசக்கி நறுக்கி, நறுக்கிவைத் திருக்கும் பாகற்காயில் பிழிந்து,

பொடிசேயத் உப்பு - கால (½) பலம்.—இதையும் அக்காயில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையில் மிருதுவாய்க் கையால் பிசைந்துக் கொண்டேயிருந்து 15 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத் திருந்து பின்பு செமமையாய்ப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் இதன் கசப்பு நீங்கும் இவ்வாறு கசப்பெடுத்த பாகற்காயத் தானகளைக்கொண்டு 139-வது காய்கிழங்குகளின் கூட்டைச் செய்ததுபோலவே இதைக் கொண்டும் கூட்டு செய்யவேண்டியது

141. மற்றொருவிதப் பாகற்காய்க் கூட்டு

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி, புளி அரைப் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால (½) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளை யும் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது

பாகற்காய-ஆறு (6) பலம்.—இதை விலலைவிலலையாய் நறுக்கித் தயாராகி வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செமமையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டுப் பாகற்காயைப் புதிய ஜலத்தினால் கழுவிப்பிழிந்து சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை வாணலியில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் கைப்பைப் போக்கி வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கருநிப்போ காமல வக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால (1½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இவ் விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் போட்டுச் செம

மையாயக கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (¼) பலம், மிளகு - கால (¼) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம்.— இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாயக கலந்து, கொஞ்சம் ஜலநெளித்து வெண்ணெய்போல லரைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை தயாராகிவைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் கலக்கிக் காய்ச்சித் தொகிக்கத் தெடங்கினவுடனே, வறுத்துவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டி கிழவரையில் கொதித்தபின்,

நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய் அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையுங் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதையும் ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கூட்டில் விடவேண்டியது

142. பலவகைக் காய்கள்சோந்த் கூட்டு.

நல்ல ஜலம்-முன்று (3) படி — இதை முன்றரைபாலு ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூரின பாதகிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்கரியந்து சதவகைக் கொதிக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், நெய் அரைப (½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றினபின் ஒன்றாயப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

பீர்க்கங்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதன் தோல நரம்பு காமபு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதன் காமபு தோல முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோத்தவரைக்காய் முன்று (3) பலம் — இதன் துனி, காமபு, நரம்பு, முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்க் கிள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

அவரைக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் துனி, காமபு, நாமபுமுதலியவைகளைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கிளளிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

புடலங்காய - மூன்று (3) பலம் —இதை விலலைவிலையாய் நறுக்கிக் கொண்டு அடுப்பினமேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு முச்சு கறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஐந்துவகைச் சாண்களையும் அந்தப் பருப்பில் போடவேண்டியது.

நிலக்கடலை அதாவது வோக்கடலை-மூன்று (3) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் நெய்யிலவறுத்துச் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி மேற்படி தாணாளுடன் போடவேண்டியது சிலா கடலை, மொச்சைச்சொட்டை, காராமணி இவைகளில் எதையாவது அல்லது இந்நாணசாயுமாவது வறுத்துப்போடுவதுண்டு அப்படிப்போட்டபின்,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் அரைப் (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - காலேயரைசகால (½) பலம், மிளகு கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இந்த ஆறு பதார்த்தங்களையும் தனிக் தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - காலேயரைசகால (½) படி, புளி ஒன்றேழ்க்கால (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்ததுவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கரைத்த புளியிறகலந்து கலக்கி அடுப்பினப்பேரில் காய்களுடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் காரங்கலந்த கரைத்தபுளியை அதில்கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நன்றாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-ஒரு(1)பலம், மிளகாய்-அரைக்கால(½)பலம், கடுகு-ரால(¼)பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளிதழ் பைபடி தாளிதம் தயாராசெய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரைத்து அந்தச் சலத்தைக் கூட்டில் விடவேண்டியது.

இதில் சுமார் ஐந்து அல்லது ஆறு அப்பளங்களையும் கொஞ்சம் கருவடகத்தையும் நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம் இக்கூட்டைப் போலவே தனித்தனியாய் ஒவ்வொரு காயகிழங்குகளைக்கொண்டும் கூட்டுசெய்யலாம்.

143 புளியிட்ட அறுகீரை.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு அரைக்கால (½) படி —அகை அடுப்பினமேல காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலம் சொந்திகத்தொடங்கினவுடனே அதில் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது.

இளம் அறுகீரை - இருபத்தினைகு (24) பலம் —இதை ஜலத்தில் செம்மையாய் அலசிக்கழுவிச் சொத்தை, குப்பை, பூசசி, புழு இல்லாமல் செய்துப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி, அடுப்பினமேலிருக்கும் பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபின் பாதத்துக்கொண்டு நறுக்கின அறுகீரையை அதில் போட்டுச் சிவ்றிகொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பினமேல வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அதில் இந்தக் கரைத்தபுளியைக் கொட்டி,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கீரையிற்போட்டு நன்றாக கலந்துகொடுத்து உடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து அரைச்சாலப்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துக் கொடுக்க விட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

வறுகடலைமா - அரைப (½) பலம். —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டி நன்றாக சிவ்றிகொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம்தயாரிசெய்து புளியிட்டகீரையில் கொட்ட வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி கீரையில் விடவேண்டியது.

இதைப்போலவே வெநதயக்கிரை, பருப்புக்கிரை, தண்டுக்கிரை முதலிய கிரைகளையும், அகத்திப்பூ, வாழைப்பூ முதலிய பூக்களையும், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக் காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய்க்கிழங்குகளையும் செய்யலாம்.

144. நேந்திரங்காய் எரிசேரி.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் 'அறுபாந வுஸ துவாரி'ருக்கின்றது. இததேசத்தாரில் பெருமபானமையோர் இதை விருமபுகிறதிலை.

நேந்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் பத்து (10) பலம் — இதன் காமபு, துனி, தோல இவைகளைப்போக்கிவிட்டு நான்காய் (விட்டுப் போகாமல்) பிளந்து மெரிதாயும் விலலைவிலலையாடும் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் களிம்பேராத பாததிரத் திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புளித்த மோ - வீச்சம் ($\frac{1}{8}$) படி, **மஞ்சட பொடி** - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவ்விரண்டையும் பாததிரத்திலுள்ள நேந்திரங்காயத் தானில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து, பின்பு ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, அந்தத்தானில் அது முழுகி அதற்குமேல் அரை அங்குலம் ஜலம் யிருக்குமபடி நல்ல ஜலத்தைக்கொட்டி,

மஞ்சள - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ, **மிளகு - அரைக்கால** ($\frac{1}{8}$) பலம், **மிளகாய் முக்கால** ($\frac{1}{4}$) பலம், **உப்பு - அரைப்** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணையோ லரைத்து பாததிரத்தில ஜலத்தோடுருக்கும் நேந்திரங்காய்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து அப்பாததிரத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அந்தக் காயானது வெந்து அகியுள்ள ஜலமானது சுண்டிப்போவதற்கு முந்தியே அதானைகளை நன்றாய் மசித்து, உடனே,

தேங்காய் - ஒன்று (1), **சீரகம் - அரைக்கால** ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ — இவ்விரண்டில தேங்காபைப் பூப்போல துருவி மூன்றுபாகமாகி அதில ஒரு பாகத்தையும் சீரகத்தையும் வெண்ணையோ லரைத்து அகிகொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு குளம்புபோற்கரைத்து மசித்திருக்கும் எரிசேரியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய்க் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்துக்கொண்டு, மேலே மீத்துவைத்திருக்கும் தேங்காயின் மூன்றிலேரண்டு பாகத்தை, அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியைக் கொள்ளும்படியான ஓர் வாணலி அல்லது அதைப்போலுறற பாததிரத்திற்போட்டுப் பக்குவமாய் பிரட்டிக்கொண்டே வருத்து தேங்காயின் ஈரம் நீங்கியபின்,

தேங்காயெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வருபட்டுக்கொண்டிருக்கும் தேங்காயத்துருவலிற்போட்டு அந்த யெண்ணெய் காயந்தவுடனே,

கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைத் தேங்காயுடன் காயந்தகொண்டிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டு அது சூடப்படவென்கிற சத்தம் கண்டவுடனே, அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரினைய அதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே சேனை, ரஸ்தாளிவாழைக்காய், பரங்கிக்காய், பயற்றங்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டுப் எரிசேரிசெய்யலாம்

145. வறுத்த எரிசேரி.

நெந்திரங்காய் பத்து (10) பலம் — இதை முந்திய எரிசேரிக்கு நறுக்கியது போலவே நறுக்கி சிதகப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய் எண்ணெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிறவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது காயந்தவுடனே நெந்திரங்காய் தான்களை அதிற் போட்டு பசுநிறமாயப்பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை நக்கி ஒன்றிரண்டாயத்தாளாகக் களிம்பேராத ஓர் பாதநிரத்திற் போட்டு அந்நெந்திரங்காய் முழுகி அதன்பேரில் அரையங்குலம் நிறகும்படியாய் ஜலத்தைவிட்டுப் பின்பு முந்திய எரிசேரிக்கு மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், உப்பு முதலியவைகளை அரைத்துப்போட்டு எரிசேரியாகியது போலவே இஃதையும் செய்யவேண்டியது

146. அவியல்.

வாழைக்காய், பூசினிக்காய், வேளாளிக்காய், பலாவிரை, இக்காய்களின் தான்கள் - இருபது (20) பலம் — இக்காய்களின் தோலையும் விதையிருந்தால் அவைகளையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் களிம்பேற்றாத ஒரு பாதநிரத்திற் போட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்-அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளை நன்றாய் அரைத்துப் பாதநிரத்திலிருக்கும் தான்களுடன் போட்டு அத்தாளில் அது முழுகி அதன்பேரில் ஒரு அங்குலம் கனமுள்ளதாய் நிறகும்படி ஜலத்தை விட்டு அடுப்பில்வைத்து வேகவிட்டு அது நன்றாய் வெந்தபின் அதாவது ஜலம் சுண்டியபின்,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை நன்றாய் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி

விட்டு அபிப்பில வெநதிருக்கும் காயகளுடன் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்தது அது கொடுத்தது கொஞ்சம் சுண்டியபின், தேங்காய் - ஒன்று (1), பச்சையிளகாய் - அரைப (½) பலம், கீரகம் - கால் (½) பலம் — இவைகளில் தேங்காயை உடைத்து மற்ற சாமான் களுடன் சேர்த்து வெண்ணையோலரைத்து கார்படி கடைந்த புளித்ததயில கலக்கி அவிச்சிறகொட்டி அதுவுங்கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஒரு கருவேப்பிலைக் கொத்தை அத்திற்போட்டு, தேங்காயெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை அவிச்சிறகொட்டி கலந்து கொடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவ்வவியலை எப்பொழுதும் எத்தனைவிதக்காய்கள் கிடைக்குமோ அவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் செய்வது வழக்கம்

147. ஓ ல ன .

பெரும் பூசினிக்காய் - பத்து (10) பலம் — பூசினிக்காயின் வெகு இளசான பிஞ்சை நறுக்கி ஒரு அங்குலநீளம் அரையங்குல அகலம் ஒரு செலவினகனமும் உள்ள தானகளாய் நறுக்கி ஓர் பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தட்டைப்பயிறு - அரைக்கால் (½) படி. — இதை ஓர் பாததிரத்திற போட்டு ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது நன்குயவெந்தபின் அந்தத் தட்டையிலையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் பெரும் பூசினித் தான களுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பொடியசெய்து அவிச்சிற போட்டு,

தேங்காய் - ஒன்று (1) இதை உடைத்துப் பூப்போலதுருவி அதன் பாலி பிழிந்து வெநதிருக்கும் பயறு, தான இவைகளிற் போட்டு கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையானால் ஒன்றரைப (1½) பலம் தேங்காயெண்ணெய் ஒன்றரை (1½) பலம் ஜலம் இவைகளைக் கலந்து ஒலனில் போட்டு எல்லா வற்றையும் நன்குயக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகை ரஸங்கள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பலவகை இளக்கமான பதாரத்தங்களில் இது வெகு முக்கியமானதும், சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் நாவிற்கு ருசியையும் கருப்படியான பதாரத்தமாயிருக்கின்றது இதைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய ரஸப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

148. ரஸப்பொடி.

மிளகாடு-இருபது (20) பலம், | சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொத்த மல்லிவிரை-பன்னிரண்டு (12) பலம் | வெந்நாயகம்-அரைப் (½) பலம்
மிளகு-நான்கு (4) பலம் | கடுகு-அரைப் (½) பலம்

மேற்சொல்லிய சாமான்களில் மிளகாயைமட்டும் அதன்காமப்பு முதலியவைகளைப் போகக்கிடந்து ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (சுருஞ்சிவப்புவாணம் ஆகுமபடி) வறுத்து, ஓர் முதத்தில எடுத்துவைத்துக்கொண்டு மற்ற வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமலே பக்குவமாய் வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் செம்மையாய் பொடித்து மற்றப் பொடியுடன் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது மூங்கிறப்படி, சந்தனமரவை, கற்சாடி இவைகளிலேகாவது மூன்றில் போட்டு வாசனைபோகாமல் நன்றாய் மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னால் ரஸப்பொடி என்று செல்லுகிற விடங்களில் இப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது அன்றியும் மேற்சொல்லிய சாமான்களின் பொடியை ஒன்றாய்க் கலக்காமல் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு வெவ்வேறாக உபயோகிப்போடுவதுமுண்டு ஏனென்றால் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளில் சிலவற்றை நீக்கியும், சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளிலேதாவதொன்றை அதிகமாகியும் போடுவதற்குக்கூலமாயிருக்கும் பொருட்டேயாம் இப்பொடியானது செய்து எட்டுநாள் வரையிலும் வெகு வாசனையாயும் ருசியாயுமிருந்து பின்பு நாள்பட நாள்பட ருசியிலும் வாசனையிலும் குறைந்துகொண்டே வரும் ஆகையால் இப்பொடியை எட்டுநாள்களுக்கு ஒருதடவை அல்லது பத்தின்குறியாக ஒருதடவை செய்துவைத்துக்கொள்வதே அருத்தம் இவ்வாறு பொடியை உபயோகிப்பதுமன்றி அன்றளமைக்குச் சம்பாத்தனை அரைத்தும் போடலாம்

149. துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுச் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அரைப் (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி அரைசகால் (½) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கின்பின் ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்து பூப்போலான பதம்பாத்துக்கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிள்காய - அரையேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கொத்துமல்லிரை காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{3}$) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து அம்மிபில போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூன்று ($\frac{1}{3}$) பலம் — இவ்விருண்டையும் இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகி ஒரு சாயம்பூசின பாதத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் காரத்தை ஓர் பாதத்திரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கும் புளியில்கொட்டி,

உப்பு - இரண்டேகால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்தபுளியில போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம். — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணில வாட்டிக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு, அந்தப்புளிஜலம் கால அங்குலம் வற்றுமவரைவில் சொத்தகரின் அதில வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிலிருந்து பருப்புக்கட்டை * இறுத்துக் கொட்டவேண்டியது. அந்தப்பாதத்திராநிரம்பாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தை அந்தப்பருப்பிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கரைத்துப் பாதத்திரம் நிரம்பக் கொட்டவேண்டியது. அதன்பின் அந்தப் பருப்புரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து கரண்டியாவை மாற்றெடு சிரியாயம்பூசின பாதத்திரத்தில் விட்டுப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அப்புறம் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாகக் கொடுத்துப் பொங்கிவருகையில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில கொட்டிவிடவேண்டியது. (இப்படி எடுத்துவைத்திருந்து கொட்டுவது பொங்கிச் சிந்தாமலிருப்பதற்கேதான்) பின்பு,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விருண்டையுங்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 2½ - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி உடனே,

* பருப்பு வேகவைத்த ரஸத்துடன் கூடிய மஞ்சளநிரமான ஜலத்திற்குக் சட்டென்று பெயர்,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்தி
ருந்து கரைத்து ஜலத்தை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

150. மற்றொருவிதத் துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி. —இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு
பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காயநதபின்,

துவரம்பரும்பு - அரைப (½) படி, நெய் அல்லது நெல்லேண்ணெய் -
அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் —
இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் காயநதுகொண்டிருக்கும் ஜல
த்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்
தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாத்நிரத்தை அதன்
பேரில் மூடி வைக்கவேண்டியது பின் பு துவரம்பருப்புப் பரு
க்போல வெநதபின் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் —இவ்விண்ண
டையும் இரண்டரைபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு சாயம்பூசின்
பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலி
யவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு - இரண்டேகால் (2½) பலம் —இதையும்போட்டுப் பின்பு, வறுத்த
மிளகாய்ப்பொடி - அரையேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கோத
துமல்லி விரைப்பொடி - காலேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கீர
கப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி -
வீசம் (1½) பலம், வறுத்த கடுகுப்பொடி - வீசம் (1½) பலம். —
இப்பொடிகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் புளிஜலத்
தில் போடவேண்டியது அல்லது இதத்தனித்தனிப் பெர்டிக
பெருகுப் பதிலாய்க் கலந்துவைத்திருக்கும் ரஸப்பொடியில் ஒன்
றேகால் (1½) பலம் நிறையுள்ளதைப் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்
னில் வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் —இதன் வேர்களை நறுக்கிவிட்டு
மற்றதைக் கழுவிக்க் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு
அந்தரஸம் கால் அங்குலம் சுண்டும் வரையில் கொதிக்கவிட்டுப்
பிறகு முன்னால்கித்தப்படுத்கி வைத்திருக்கும் பருப்புக்கட்டைச்
செம்மையாய்க் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டி
ருக்கும் ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது மேற்படி ரஸம் கொ
திக்கும் பாத்நிரம் நிரம்பியிருநதால் மூன்று அல்லது நான்கு
கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு சாயம்பூசின் பாத்நிரத்தில்
எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பின

பேரிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொடுத்தது பொங்குந்
தல்,

நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு காண்டிலில் விட்டு அடுப்பில்
வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெயரில் போட்டுச்
சடப்படவென்கிற சத்தம் நின்றவுடனே தாளிதம் பசுருவமாயிற்
றென்றறிந்து அதை உடனே ரஸத்திலே கொட்டி மணம்போகா
மல அதனப்பேரில் ஒரு பாதகிரகத்தை மூடி வைத்திருந்து சினபு
எடுத்துவைத்திருக்கும் மூன்று அல்லது நான்கு காண்டிலு
தை அதற்கொட்டி இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு ஏ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து
அந்தச் சுவைகளை அகில கொட்ட வேண்டியது

மேற்கொண்ட இரண்டு ரஸங்களும் அந்த இரண்டரைபாடி ஜலம்
கொள்ளுகிற பாதகிரகத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் உப்பு, புளி, சாரம்
முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும் நிரம்பிச் சரியாயிருந்தால் சம
ரஸத்தை யுடையதாயிருக்கும்

* 151. வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சோந்த

பருப்புரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) பாடி — இதை ஆறுபாடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர்
தவளையிலவிட்டுக் காய்ச்சியதில்,

துவர்ப்பருப்பு - அரைப (½) பாடி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்போடி -
அரைக்கால (½) பலம், — இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின்
ஒன்றாய்ப் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒருபாதகிரகத்தைக்கொண்டு
அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அப்படி ஜலம்நிரப்பாத் பாதகி
ரத்தைக்கொண்டு மூடி வுல் ஆவியானது வெளியேபோய்விடும்

மிளகாய் - முக்கால (¾) பலம், கொத்துமல்லிவிரை அரைப (½) பலம்,
மிளகு - மூன்று வீசம் (1½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம்,
வெந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், கடுகு - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், தேய
தள்ளாள் அரைப (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - ஒரு (1) பலம்
வெங்காயம் - ஒன்றரைப (1½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - அரைப
(½) பலம். — இந்தப் பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்
பூண்டு ஆகிய இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளை இரண்டு
பலம் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்தெடுத்துக்கொ
ண்டு அதன்பின் வெங்காயத்தின் மேற்றேலை எடுத்துவிட்டுச்
சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி காலபலம் நெய்யில் வறுத்துக்

கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் தோலை உறித்துப் பருப்பை காற்பலம் நெய்யிலவறுத்துக்கொண்டும், பின்பு இப்படி வறுத்த எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் ஓர் கலவரவில் போட்டுக் கால் படி ஜலம்விட்டு வெண்ணெய்போல வைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் அரைப (½) படி, புளி-மூன்றேகால் (3½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்மி ரத்திலபோட்டுக் கரைத்துக் கொதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு இரண்டேகால் (2½) பலம்.—இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டுக் கொதுகியிஷம் கொடுக்கபின் அவரத்து வைத்திருக்கும் சமையல்கைக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காய்ச்சுது கொதுக்கும் புளியில் போட வேண்டியது பின்பு மூன்று நிமிஷம் கொதித்தபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்தமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குட் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டுப் பின்பு அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செமமையாய் வெந்திருந்தால் அதின் ஜலம் அல்லது கட்டைக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது அந்தப்பாத்மிரம் நிம்மாமைவிருந்தால் பருப்பில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்து பாத்மிரம் நிம்மபக் கொட்டவேண்டியது அப்படிச் கொட்டியபின் அதி விருந்து இரண்டு மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்மிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்பையாய்க் கொதித்தபு பொங்கும் தருணத்தில்,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - கால் (¼) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கொண்டு 24-வதுதாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கொதிக்கும்ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்துக்கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் எடுத்து வைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) குள —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது.

152 வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சோந்த

மற்றொருவித பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம்-இரண்டேகால் (2½) படி.—இதை நான்குபடி ஜலம்கொண்டு கிற ஓர் தவிலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, **நெய் - கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் **பொடி - அரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் போட்டு ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாததிரத்தைக்கொண்டு தவளையினவாயை மூடி வைக்கவேண்டியது பின் பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதையும் வெந்திருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்த கோத்துமல்லிவிரைப பொடி - காலேயரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்த மிளகுபொடி - மூன்று வீசம்** ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்த கீரகப்பொடி - வீசம்** ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்த வெந்தயப்பொடி வீசம்** ($\frac{1}{8}$) பலம், **வறுத்த கடுகுப்பொடி வீசம்** ($\frac{1}{8}$) பலம். — இப்பொடிகளையும் வெந்த பருப்பில் போட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு கஹ ($\frac{1}{2}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேய த்த எள்ளு - அரைப** ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொப்பரைத்துருவல் - அரைப** ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெங்காயம் - அரைப** ($\frac{1}{2}$) பலம், **வெள்ளைப்பூண்டு கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இரதப்பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் 'நெயரில் வறுத்துக்கொண்டும், வெங்காயத்தின் மேற் றேலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துக்கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் மேற் றேலை உரித்து அரதப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துக் கொண்டும், பின்பு வறுத்துவைத்திருக்கும் எல்லாப் பதார்த தங்களையும் ஒன்றாய் கலந்து ஒருகலையரில் போட்டுப் பின்பு,

வறுகடலை - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அரத உரலில்போட்டுக் காய்ப்படி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை நெயரில்வறுத்துக் கொஞ்சம் நசுக்கி அதையும் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை யும் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுக் கலந்துகொ டித்து,

கருவேப்பிலை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **கோத்துமல்லி - அரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப்போட்டது போலவே போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய் அரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு - அரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித் முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்

தில் திகாடடி உடனே ஒரு பாததிரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைத்திருந்து,

காயம் இரண்டு (2) கு. எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்தி ருந்து பின்பு கரைத்து அந்நததெளிவை ரஸத்தில் வடிகக்கவே ண்டியது. பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டதற்குப் பரிமாறுவ தற்குச் சமையுன,

எலுமிச்சம்பழம் — இரண்டு (2) — இதைப் பெரியதாய்ப்பாராத்துக் கசக்கி அரிந்துவிதைக்கொண்டு திராத்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டும்.

153. கடலைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காயச்சி,

கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இதை அந்நக் கொதிக்கும் ஜலத் திற் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாய் வெந்தபின் 149 - வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைச் செயத்து போலவே இறையும் செய்யவேண்டியது.

154. பயற்றம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப் (3½) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இவைகளில் பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவிற சொல்லியபடி வறுத்துக்கொண்டு 149-வது துவரம் பருப்பு ரஸத்தைப்போலவே இறையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இப்பருப்பு துவரம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு இவைகளைப் போலத்தான் உறுதியில்லாததினால் உப்பு புளி இவ்விரண்டை மட்டும் அடியில் சொல்லியிருக்கும் நிறைப்படி போடவேண் டியது.

புளி இரண்டரைப் (2½) பலம், உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இவைக ளைக்கொண்டு இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூ சின பாததிரத்திலேயே செய்யவேண்டியது.

155. மொச்சைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொ ள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காயச்சிப் பின்பு,

மொச்சைப்பருப்பு - கால (½) படி, மஞ்சள்போடி - வீசம் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் கொத்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன் றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கின பின் மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் ஒரு சிறிய எயம்பூசின பாதத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அநில,

உப்பு - ஒன்றேழுக்கால ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதைப் போட்டு அடுப்பின்பே ரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொச்சைப் பருப்புச் செம் மையாய் வெந்நிறுநதால் அதில் இந்த உப்புக்கலந்த கரைத்த புளியைக் கொட்டி உடனே,

ரஸப்பொடி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அடுப்பின்பேரில் பருப் புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளிச்சலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளித் முறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து ரஸத்திற் கொட்டி உடனே அந்தக் கரையையும் முழுகி எடுக்கவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்திலவிட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

156. கொள்ளு (காணம்) ரஸம்.

நல்லஜலம் மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காயச்சேவேண்டியது

வறுத்தகொள்ளு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் - முக் காற ($\frac{1}{4}$) பலம், மஞ்சளப்பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாதத் திற் கொண்டு அந்தத் தவலையினவாய் மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லி விரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இப்பதார தங்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு,

கோப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் (2½) பலம்.—
இதையும் கொஞ்சம் வறுத்ததுகொண்டு முன்னால் வறுத்து
வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களையும் இதையும் ஒன்றாய்க் கலந
துகொண்டு அரைக்காற்படி ஜலத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமா
யத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணையபோலரைத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - இரண்டேழ்க்கால (2½) பலம்.—
இவ்விரண்டையும் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் சுயம்
பூசின பாதத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை
முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில வைத்துக்
காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு ஒன்றேழ்க்கால (1½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் கரைத்தபுளி
யில் போட்டு,

கருவேப்பிலை இரண்டு (2) பலம், கோத்துமல்லி அரைக்கால (½)
பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குத் தயாராக்
கிப் போட்டதுபோல போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக்
கொஞ்சம் சுண்டியபின், வெந்துகொண்டிருக்கும் கொள் செம்
மையாய் வெந்நிருந்தால் அதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து
கரைத்துக் கட்டைக் கொதிக்கும் புளியில்கொட்டி அந்த ரஸத்
திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்துகாண்டியளவு ரஸத்தை வே
றொரு ராயம்பூசின பாதத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு
அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரத்தைக் கரைத்து மறு
படியும் ரஸத்தில் கொட்டி ஒருதடவை செம்மையாய்க் கலக்
கிக்கொடுத்து மேற்சொல்லிய அளவின்பிரகாரம் கொஞ்சம்
ரஸத்தை வேறொரு பாதத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,
அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸத்தைச் செம்மையாய்க் கொதிக்க
விட்டுப் பொங்குந் தருணத்தில்,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றேகால (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்
கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு -
அரைக்கால (½) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-
வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில்
கொட்டி உடனே மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்
எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதிற் கொட்டிக் கீழே இர
க்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத்
தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வேங்காயம் - முக்கால (¼) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - காலேயரைக்கால
(½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லி எடுத்துவிட்டுச்

சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சம்பாரச சாமான்களுடன் சோத்து அரைத்து, ரஸ்தகில் சோத்துக் கொள்ளலாம்.

157. பச்சை மொசைக்கொட்டைசோந்த

பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம் நான்கு (4) படி—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற 'ஓ' தவலையில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்புருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்—இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடிக் கொதிக்கண்டவுடனே, ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்நிரத்தைக்கொண்டு தவலையினவாய் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையேயரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால் (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்புருப்பு - கால் (1) பலம், கடலைப்புருப்பு - கால் (1) பலம், தேயத்தள்ளு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இச் சாமான்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்து ஓர் கல்லுரலில்போட்டுக் காறபடி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வறுக்கலை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி—இவ்விரண்டையும் ஓர் சாயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டு அத்துடன் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரசத்தையும் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை இரண்டரைபபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் சாயம்பூசின பாத்நிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் மொசைக்கொட்டையை அகில கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்நிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து மொசைக்கொட்டை வதங்கினபின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன் கட்டைமாத்நிரம் மொசைக்கொட்டையில் கொட்டி மேலொருபாத்நிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கொட்டை வெந்தபதம் பார்க்குகொண்டு,

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாக்திரத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளிஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் மொசசைக் கொட்டையில கொட்டவேண்டியது அப்படிச் சொட்டியபின் அப்பாத்நிரம் நிரம்பாமலிருந்தால் அது நிரம்பப் போதுமான ஜலத்தைக் கட்டெடுக்கத் துவரம்பருப்பில் கொட்டிப் பிசைந்து அந்தப்பருப்புஜலத்தை ரஸத்தில் கொட்டி அதிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாக்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - இரண்டேசால் (2) பலம் —இதைக் கொடுக்கும் ரஸத்தில் போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்துமலி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோல தயாராயெய்துப் போட்டு அது செமமையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து ரஸத்தில்கொட்டி அக்கரண்டியையும் ரஸத்தில் முழுசுச் செய்து கொடுக்கவேண்டியது அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தையும் அதற்கொட்டி மேலொரு பாக்திரத்தை இரண்டு நிமிஷமவரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்னால் அடுப்பைவிட்டிடுதற்கவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது பிரியமிருந்தால்,

வேங்காயம் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், வேளாம்பூண்டு - காலையரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் அதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெயரில்வறுத்து மேற்சொல்லிய சம்பாரச சாமான்களுடன்சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

158. பச்சை மொசசைக்கொட்டை ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டரைப (2½) படி —இதை மூன்றரைப்படி பலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாக்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காயந்து சதவகைக்கொதி கண்டவுடனே,

பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கொதித்

துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாயப்போட்டு அவைகளும நன்றாயக கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஜலம் நிறைந்த ஒரு பாத்திரத்தை அதன்பேரில் சூழவைத்திருந்து மொசைசுக்கொட்டை செம்மையாய வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு அதில் இரண்டு கரண்டியளவு கொட்டையை இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - இரண்டேழுககால் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொசைசுக்கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டு உடனே, வறுத்தமிளகாயப்போடி-முககால் (¾) பலம், வறுத்த கோத்தும்ல்லி விறைப்போடி - அரைப (½) பலம், வறுத்தமிளகுபோடி - கால் (½) பலம், வறுத்தசீரகப்போடி-அரைககால் (½) பலம், வறுத்தவெந்தயப் போடி - வீசம் (1½) பலம், வறுத்தகடுகுபோடி - வீசம் (1½) பலம்.—இந்தப் பொடிகளையும் ரஸத்திற்போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்தும்லல் அரைககால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முநகியாஸங்களுகுப் போட்டதுபோலவே இந்நரஸத்திலும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் எடுத்து வைத்திருக்கும் மொசைசுக்கொட்டைகளின் கையினால் பிசைந்து ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைககால் (½) பலம், மிளகாய - அரைககால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயது ரஸத்தில் கொட்டி உடனே சூழவைக்கவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதைக் கொஞ்சம் ரஸத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

159. கொட்டு ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டரைப (2½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் பிழிந்தெறிந்துவிட்டுத் தெளியவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாயத் தெளிந்தபின் அதைக் கலக்காமல் ஒன்றேகாலப்படியளவு தெளிவுஜலத்தை மறறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காயச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை வேறே எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்,

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால்** ($\frac{1}{2}$) பலம், **வறுத்தமிளகுப்பொடி - அரைக்கால்** ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்றையுங் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் போட வேண்டியது.

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், **கொத்துமல்லி - அரைக்கால்** ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மற்ற ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதிலும் போட்டு உடனே,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்த்துருவல் - அரைப** ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டரைத்து அந்த மொத்தையைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் கரைக்கவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்தபின் பொங்கி வழியவொட்டாமற் செய்து பின்பு,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகாய் - அரைக்கால்** ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு - அரைக்கால்** ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே அதை மூடிவைக்க வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு எ—இதை இரண்டுரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது.

160. மற்றொருவிதக் கொட்டுரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், **மிளகு - கால்** (1) பலம், **சீரகம் - அரைக்கால்** ($\frac{1}{2}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு - கால்** (1) பலம், **தேங்காய்த்துருவல் - அரைப** ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போல ரைத்து ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின் பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் காரங்கலந்த ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தண்ணில வாட்டி ரஸத்திலபோட்டுப் பின்பு,

புளி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்.—இதைச் செம்மையாய் பிசைந்து கலவையோடு லுருண்டாசெய்து, அதை ரஸத்தில் போடவேண்டி.

யது. இவைகளை யெல்லாம் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் நன்றாகக் கொதித்தபின் பொங்கி வழியாமற் செய்து,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரா செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருகுபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

161. மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு சுயம்பூசின பாத்மிரத்தில் விட்டுக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிக்து வெண்ணெய்போலரைத்து சுயம்பூசின பாத்மிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காயச்சவேண்டியது

உப்பு - அரைப (½) பலம், பால் - கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், சீரகம் - கால (½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஒரு கரண்டியிலவிட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

162. மற்றொருவித மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒருபடி ரஸம் கொள்ளுகிற ஒரு சுயம்பூசின பாத்மிரத்தில்விட்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிக்து வெண்ணெய்போலரைத்து சுயம்பூசின பாத்மிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரில வைத்துக்காய்ச்சி,

- உப்பு - கால (1) பலம், பால் - கால (1) படி - --
கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக்
கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
நெய் - அரைப (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்
டில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி யதில் சீரகத்
தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

163. இன்னமொருவித மிளகு ரஸம்.

- நெய் - ஒரு (1) பலம், — இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு
நாயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு அதை அடுப்பின்பேரில்
வைத்துக்காய்ச்சி யதில்,
மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்
தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கட்டைப்பருப்பு - கால (1) பலம் —
இவைகளைப் போட்டு 24-வது தாளிதமுரைப்படி தாளிதம்
தயாரசெய்துகொண்டு,
நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை அந்தத்தாளிதத்தில் கொட்டி,
கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாடிய
தாளிதத்தில் கொட்டியிருக்கும் உதத்தில் போட்டி,
நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சி
அதில்,
மிளகு - அரைப (½) பலம் — இதைப் போட்டு வறுத்தெடுத்து ஒன்றிர
ண்டாய உலாட்டு அந்தரஸத்தில் போடவேண்டியது
கோப்பரைத்தருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அம்மியில் போட்
டரைத்துக் கொஞ்சம் ரஸத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டி
உடனே,
உப்பு - கால (1) பலம், பால் - கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் ரஸத்
தில்போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டிய
பின் ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறங்கிவைத்துக்கொண்டே வேண்டி
யது

164 சீரக ரஸம்.

- நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற
ஒர் நாயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டுப் பின்பு,
சீரகம் - அரைப (½) பலம் — இதைச் சிறிய நாயம்பூசின் பாத்திரத்தில்
அரைக்காலப்படிஜலத்தைவிட்டு ஊறவைக்கவேண்டியது
மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கோத்
தும்ல்லிரை - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களை
யும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு

பின்பு அம்மியிலபோட்டு, ஊரவைத்திருக்கும் சீரகத்தையும் இத்துடன்சேர்த்து அதே ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒருபடிஜலம் கொட்டிவைத்திருக்கும் பாததிரத்திற்போட்டுக் கலக்கி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது அதன்பின்,

உப்பு - அரைப (½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திலபோட்டுப் பின்பு,

புளி முக்கால (¼) பலம்.—இதை அரைப்படிஜலத்தில கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அந்த ரஸத்தில கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து ரஸத்தில கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

165 வெல்லமும் புளியும் சோந்த ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஒன்றேகால (1½) பலம்.— இவ்வி ரணடையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையேயரைக்கால (½) பலம், வெல்லம் - அரைப (½) பலம்.— இவ்வி ரணடையும் கரைத்தபுளியில போட்டுக்கரைத்து அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் கொதிக்கையில்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து ரஸத்தில கொட்டி அதன்பின் ரஸத்தைக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ —இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

166. பொரிச்ச ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் - கால (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிறைந்த பாத்திரத்தை யதினமேல் மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், கோதும்ல்லிவிரை கால (1) பலம், மிளகாய் - மூன்றுவீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து, பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தவுடனே அரைத்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு அரைப (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைத் தண்ணில வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் அரைப (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே மற்ற இரண்டையும் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிடுங்ககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது தேவையானால் பரிமாறுங்காலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தைப்பிழிந்து கொள்ளலாம் ஆனால் பரிமாறுவதற்கு மட்டும் கூடாது

167. வெந்தயக் கொட்டிரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஆறு (6) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் சேர்த்து கொட்டை முத்தியவைக்கோ எடுத்துவிட்டு அரைமணிநேரம் வரையில் தெரியவைத்திருந்து அதிலிருந்து ஒன்றேகாலபடியளவு தெளிவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அடிவண்டலை எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இதைக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும் புளித் தெளிவில் போட்டு உடனே,

வெந்தயம் - கால (1) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம்,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களில் தேங்காயத்துருவலைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு தேங்காயத்துருவலுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்காற்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் கொட்டிக் கலக்கிக்கொடுத்து,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் தண்ணீர் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

168. கீரை ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கலவங்கீரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வடியவைத்துப் பின்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், சீரகம் - வீசம் (1½) பலம், மிளகு அரைக்கால் (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை கால் (½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - கால் (½) பலம், வெங்காயம் - அரைப (½) பலம் — இந்நதப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் முடிபுக்கட்டிக் கீரையுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுக் கீரை செம்மையாய் வெந்தபின் அதை அடுப்பை விட்டறக்கி ஜலத்தைமட்டுமே மற்றொரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்தெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பை அவிழ்த்து அவைகளை ஓர் அம்மியின்பேரில் போட்டு வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சம் அதில் தெளித்து வெண்ணெய்போ

லரைத்து அதை மீதிஜலத்தில் கலக்கி அந்த ஜலத்தை மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கையில், உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் —இதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாக கொதித்தபின்,

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாவிதமுறைப்படி தாவிதம் தயாராயிற்று ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதைப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்த ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

169 பருப்புதொய் ரஸம் (மோஹன ரஸம்).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேழுக்கால ($1\frac{1}{2}$) படி —இதை மூன்றுபடி, லம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச் வேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் வாணலியிற்போட்டுத் துவரம்பருப்புக கொஞ்சம் சிவக்குப்பவரையில் வறுத்து ஏந்திரத்திற்போட்டு உடைத்து நொய்யாக்கி அதாவது ஒரு பருப்பு மூன்று நான்கு துண்டாகும்படியாய் உடைத்து அதை ஓர் மெலியிய வெள்ளைத்துணியில் தளாசுதியாய் முடிப்புக்கட்டிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது.

மிளகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால (1) பலம்.—இவைகளைக் கொஞ்சம் நெயரில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகு மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கலந்து ஒரு மெலியிய வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கட்டி ஜலத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு முடிப்புடன் போட்டு மேலொரு பாதகிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்புச் செம்மையாய் வெந்நிறநால் அதாவது பாதகிரத்திலிருக்கும் ஜலம் மஞ்சள் நிறமாய் தடிப்பாயிருக்கும் சமயம்பார்த்து அதிலிருக்கும் இரண்டு முடிபுகளையும் இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு சம்பாருடிப்பைப் பிழித்து அதை ஓர் அம்மியில் போட்டு அந்தப் பருப்பு ஜலத்தையே கொஞ்சம் தெளித்தரைத்து அந்த மொத்தை

யைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியால் வடி கடடியதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் கொட்டி,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோதுமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைக்கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் காண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட டி.நகவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதன் ரஸத்தைப் பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முந்நி ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

170. மாங்காய்வற்றல ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1) படி — இதை இரண்டுபடி, லா சொள னுகிற ஒரு ஈயம்பூசின் பாதநீரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

மாங்காய்வற்றல் - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் புழுத்தல் முதலிய கெடுதிகளில்லாததாய்ப் பார்த்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாதநீரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தவற்றல செம்மையாய் வெந்தபின்,

வறுத்தமிளகுபோடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப் போடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்றையும் வெந்திருக்கும் மாங்காய் வற்றலில் போடவேண்டியது ஆனால் மிளகை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்தும் மிளகாயை எண்ணெய் விட்டு வறுத்தும் பொடிசெய்யவேண்டும்

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இவைகளில் உளுத்தம்பருப்பைமட்டும் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டிக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கட

கைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில கொட்டியபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது.

171. கருப்பஞ்சாறு ரஸம்.

கருப்பஞ்சாறு - அரைப் (1) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொடுக்கத் தொடங்கினபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால (1) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைச் சோதிகும சாற்றிப் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (1/2) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (1/2) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரிந்தாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்ந்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

172. பச்சைக் கொட்டுரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1 1/2) படி — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

புளி - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முட்டியவைகளை எடுத்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்தமிளகுபொடி - அரைக்கால (1/2) பலம், உப்பு - முக்கால் (1/3) பலம் — இம்மூன்றையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

கோத்தமல்லி - அரைக்கால (1/2) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைகளினை விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது.

நெய் - அரைப் (1/2) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1/2) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1/2) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைத் தயாராகக் கிடைக்கக் கொண்டு
தாளித்ததில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து ரஸத்தில் கொட்ட
வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத்
தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

173. கடலைமா ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும்
ஒரே ஈயம்பூசின பாத்மிரத்திலே போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு
கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்

கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —
இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே நெயரிலவறுத்
துக்கொண்டு அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து
வெண்ணெய்போல ரைத்து அந்த மொத்தத்தைக் கரைத்து
புளியில் போட்டுக் கரைக்கவேண்டியது ஆனால் கடலைப்பருப்
பிறகுப் பதிலாய் இரண்டுபலம் பச்சைக் கடலைமாவையாவது
சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) கு எ. — இவ்வி
ரண்டையும் அந்தக் கரைத்துப் புளிஜலத்தில் போட்டு அடுப்பின்
பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணீர்
விலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைக் கிள்ளி
விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்
கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர இருபது கரண்டி
யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயிற்று ரஸத்
தில் கொட்டி ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத்
தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

174. கலவம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப ($3\frac{1}{2}$) படி. — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற
ஒரு ஈயம்பூசின பாத்மிரத்திலேவிட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்
துக் காய்ச்சி,

கவலம்பருப்பு* அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்றையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் கனமான அல்லது ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாதிரிசைக்க கொண்டு முடிவைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூன்றேழுக்கால் ($3\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரிசைத் தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துநீர்துவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இசையும் அந்தக் கரைந்தபுளியில் போட்டு அதன்பின்,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த கோத்து மல்லிவிரைப்பொடி - காலேயரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த மிளகு பொடி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், வறுத்த கடுகுபொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், வறுத்த சீரகப் பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைப் புளி ஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அல்லது ஒன்றே முக்கால் ($\frac{1}{3}$) பலம் நிறையுள்ள ரஸப்பொடியைப் போடலாம்

கருவேபிலை ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி-அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக கிளையிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில்விட்டு அந்தப்பாதிரிசை நிரம்பா திருக்கும் பக்கத்தில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாதிரிசைக் கை நிரம்பும்படி செய்யவேண்டியது பின்பு அதில்நுந்து மூன்று அல்லது நான்கு காண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாதிரிசைத் தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக் கும் ஜலம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கண்ணடியில்

* இதில் வறுத்த கொள்ளின் பருப்பு கால்படி, துவரம்பருப்பு அரைக்கால்படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம்படி, கடலைப்பருப்பு அல்லது மொச்சைப்பருப்பு வீசம்படி இவ வளவினபடி கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு பலப்பருப்புகள் சோந்தற்றேக் கல மப்பருப்பென்று பெயர்.

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதனபின் எடுத்துவைத்திருக்கும் கொஞ்சம் ரஸத்தை யும் அதில கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொ

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ரஸத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

175. கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸம்.

இந்த ரஸமும் 150-வது பருப்பு ரஸத்தைப் போலவேதான் ஆனால் அந்த ரஸத்தின் 4-வது பாராவிற சொல்லியபடி உப்பு, ஸம்பா ரம் இவைகளைக் கொதிக்கும் கரைத்த புளியிற போட்டு அதுவும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில், 10 பலம் இளசான கத்திரிப்பிஞ்சு களின் காமபின் முக்காரம்பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு அக்காய் விட்டுப் போகாமல் நன்காயப்பிளந்து இரண்டு பலம் நெயரில் நன்றாயவதக்கி சம்பாரத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு மேற்சொல்லிய 150-வது ரஸத்தின் ஸ்ரீரது முதல் ஓனபது வரையிலுள்ள பாராக்களில் சொல்லியபடி கருவேப்பிலை, கொத்து மலசி, தாளிதம், காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு மிகக் கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸத்தையும் செய்து முடிக்கவேண்டியது

176. சீயக்காயக் கொளுத்தின் ரஸம்.

மிளகு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்வஸ்துக்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெயரில் வருத்து அல்லது வருக்காமல் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி. — இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக்கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

சீயக்காயக்கொளுந்து - இரண்டு (2) பலம் — இதையும் கொதிக்கும் காயங் கலந்த ஜலத்திற்போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்நிலாகள வெந்தபதம்பாரத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் அந்தரஸத்தில் போட்டு நன்றாயக் கலக்கிப் பின்பு,

ஸ்ரீ - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம். — இவைகளைக்

கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிப்பது
ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்தரஸமானது பித்தரோகத்தைச் சமனப்படுத்தும் குணத்தை
புடையது

பலவகைக் கறிகள், உபபேறிகள், பொடிகள்

இவைகள் நமது ஆகாரத்தில் பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, ரஸம் முதலிய இளகமமான பதார்த்தங்களைக் கலந்துண்ணும் அன்னத்திற்குச் சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன இதில் சில காயகிழங்குகளை வேகவைத்தும், சிலகாயகிழங்குகளை நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்து, சிலகாயகிழங்குகளைச் சுட்டிம் சமைப்பதுண்டு அவற்றில் வேகவைத்துச்செய்யும் காயகிழங்குகளுக்குக் கறிமென்றும், நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரிக்கும் காயகிழங்குகளுக்கு உபபேறியென்றும், தண்ணில சுட்டுச்செய்யும் காயகிழங்குகளுக்குப் பொடியென்றும் சொல்வதுண்டு இவைகளைச் செய்யத்தொடங்கு முன் இதற்குவேண்டிய கறிமாப்பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

177 கறிமாப்பொடி.

மிளகாய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்
மிளகு - 1௩ (1) பலம்
சோகம் - அரைச்சால் (½) பலம்
பொட்டும்பு - நாணு (4) பலம்
மஞ்சள் - அரைக்கால் (½) பலம்

காயம் - வீசம் (½) பலம்
கட்டைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம்
உளுந்தம்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½)
அரிசி - மூன்று (3) பலம் [பலம்
கருவேப்பிலை - அரைப் (½) பலம்

இவைகளில் காயம் மிளகாய் இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே காததிப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்தும், காயத்தைத் தண்ணீன்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாகியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சோகது ஏந்திரத்திற் போட்டரைத்துக் குங்குமப்போல மாவாகி ஓர் மரவை அல்லது கற்சட்டி யிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின் சொல்லப்போகிற கறிகளில் கறிமாப்பொடி என்று சொல்லுகிறவிடங்களில் இந்தப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது

178. கத்தரிக்காய்க் கறி.

கத்தரிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம். — இதன் காமபை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இதை ஒரு ஈயம்முள்ளின பாதிரத்திலிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி அது காயநதவுடனே,

மிகைய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவைகளைக் காயநதநெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பின்பு ஜலத்தில் போட டிருக்கும் கத்தரிககாயத் தானகளை எடுத்துத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மேலொரு பாத்திர ததை மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவ்விருண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு புளிஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் கத்தரிககாயில் கொட்டிக் கரண்டியினால் நான்குபக்கத்திலும் நன்றாய்க் கிளறிகொடுத்தாச செம்மையாய் வேகும்வரையில் மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அது வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டி யளவு —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து இரண்டுநிமிஷத்திற்குப் பின்பு கீழே இரக்கிவைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதைக் கறியினமேல் தூவிக் கிளறிகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

179. வாழைக்காய்க் கறி.

வாழைக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் உலர்த்து அல்லது நல்லெண்ணெயைக் காயில் தடவிக் கொண்டு காம்பு தோல முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டிகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போடவேண்டியது அப்படி ஜலத்தில் போடாவிட்டால் தான்கள் கறுத்துப்போம்

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காயநதவுடனே,

* வெந்தபருப்பு என்றால் பருப்பு, ரஸம், குழம்பு முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பு, வேகவைப்பதாயிருந்தால் அவைகளுக்காகப்போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி பருப்பை யங்கமாயப்போட்டு அதுவெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை வைத்திருந்து, அல்லது அதற்காகவே வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்கறியில் போடவேண்டியது. இன்னும் சிலர் ரஸத்திற்காக வேகவைத்த பருப்பிலிருந்து கட்டி அதாவது சத்தை எடுத்துக்கொண்டபின் பருப்பைக் கறிகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள் அவ்வாறும் உபயோகிக்கலாம் இக் கத்தரிககாய்க் கறிகளுமட்டுமே சிலர் வெந்த துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாய் அதேயளவான வெந்த முழுக்காராமணியைப் போடுவதுமுண்டு.

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்க் தானகளைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து, கரண்டியினால் கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இருப்புக கரண்டியால் கிளறினால் கறி கறுத்துப்போம்.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம், புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசினபாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முகலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம், வெல்லம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கரைத்து அந்தப்புளியை வாழைக்காய்க் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிகொடுத்து வாழைக்காய்ப் பாதிவெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்தஉப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் போட்டுப் பின்பு,

கறிமாப்பொடி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிகொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வெந்தபின் அதாவது வாழைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காய்ததுருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வறுத்துக் கறியிறகலக்கவேண்டியது

180. புடலங்காய்க் கறி.

புடலங்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை இளசாய்ப்பார்த்து துளியையும் காமபையும் கொஞ்சம் நறுக்கிவிட்டு மற்றதை விலலை விலலையாய் நறுக்கிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நேய அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய்-அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் புடலங்காயைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து புடலங்காய் முக்காரபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்ததுருவல் - ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம். — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிறபோட்டுக் கரண்டி

டிக காமபினால் கிளறிககொடுத்து நனறய வேகும்வரையில் அடுபபினபேரில் வைத்திருந்து பினபு இப்பாலெடுத்து உப யோகிககவேண்டியது.

181 அவரைக்காய்க் கறி.

அவரைக்காய் - ஒன்பது (9) பலம்.—இதன துனியையும் காமபையும் கொஞ்சம் கிளளிவிட்டு அதில் புழுக்களிலலாம் பார்த்து ஓவ வொன்றையும் இரண்டு அல்லது மூன்றாய்க் கிளளிவைத்துக்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இப்பதாரத்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறை பபடி தாளிதம் தயாரசெய்து கிளளிவைத்திருக்கும் அவரைக் காயை அநிறபோட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதை அவரைக்காயில் தெளித்துக் கரணடிககாமபினால் கிளறிககொடுத்து ஜலம் வற்றுக்கிறவரையில் மூடி வைத்திருந்து பினபு வெந்தபதம்பார்த்து வேகாமளிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வேகவிடவேண்டியது பினபு பூணமாய் வெந்தபின்

மிளகாய்ப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், பேடிசேய்துப்பு - கலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்போடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இம்மூன்று பதாரத்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்கறியிறநூவிக் கரண டிக காமபினால் கிளறிககொடுத்துப் பினபு,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரணடியளவு —இதையும் அதில் போட்டு மறுபடியும் கிளறிககொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவறையில் அடுபபினமேல் வைத்திருந்து பினபு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்தருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அதில் போட்டுக் கிளறிககொடுத்துப் பினபு உபயோகிககவேண்டியது

182. வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டையக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதன காமபையும் துனியையும் நறுக்கிவிட்டு விலைவிலையாய் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு 178-வது கத்தரிககாய்க் கறியைப்போல 'இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் புளி, கறிமாப்போடி, உப்பு இவைகளைமாதிரிம் கத்தரிககாய்க் கறிக்குப்போட்ட நிறைப்படி

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலிச

183. மற்றொருவித வெண்டைக்காய்க் கறி.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலறிக.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காயச்சி யதில் கிள்ளிவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயைப்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைவடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காயச்சி நெய் காய்நதவுடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால (½) பலம் —இவைகளைக் காய்நத நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்து ஜலத்தைவடித்துவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயை யதிறகொட்டி,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொத்தவரைக்காயில் தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடி ஐந்துநிமிஷம் வைத்திருந்து,

புளி - அரைப (½) பலம், ஜலம் - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக்

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியிற்போட்டு அந்தப் புளிநீலத்தைக் கறியில் தெளித்துக் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின்,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு, கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியில் தூவிக் கிளறிகொடுத்துப் பிளப்பு,

தேங்காய்ததுருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தக் கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிகொடுத்துக் கீழேயிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

185. பாகற்காய்க் கறி.

பாகற்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காமபையும் துனியையும் கிளளிவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கியபின் காய்முற்றலாயிருந்தால் அதன் விதைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்திற்போட்டுப் பிளப்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதை நறுக்கி ரஸத்தைப் பாகற்காயிலபிழிந்து கலந்துகொடுத்து,

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலுலகி.

போடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், மிளகாய்ப்போடி - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சள்போடி - அரைக்கால் (½) பலம்.—இம்மூன்றையும் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த பாகற்காயிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்து மெதுவாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து ஒருமணிரேரமவரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அதைச் செமமையாய்ப் பிழிந்து அதன் கசப்பானரசத்தைப் போக்கி வைத்துக் கொள்வவேண்டியது அல்லது அரைப்படி ஜலத்தில் அரைப்பலம் புளியைக் கரைத்து அரைப்பலம் உப்பைப்போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதில் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு அதைக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நல்லஜலத்தால் மறுபடியும் கழுவிப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விண்ணு விதங்களில் எவ்விதத்தினாலாவது காயினகசப்பை எடுத்தபின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம் பூசின பாத்மிரத்திலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இம்மூன்றையுங்கொண்டு காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கசப்பெடுத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி —இதை யந்த பாகற்காயினமேல் தெளித்து மேலொரு பாத்மிரத்தை மூடி வைத்திருந்து பத்து நிமிஷம்வரையில் இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக் கொண்டும் மூடிவைத்துக்கொண்டு மிருக்கவேண்டியது.

போடிசேய்த உப்பு - கால (1) பலம், கறிமாப்போடி - கால (½) பலம், வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சாக்கரை - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம்வரையில் அடுப்பினப்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் கொஞ்சம் வறுத்து அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலாக,

186 குடைமிளகாயக் கறி.

நல்ல ஜலம்-கால (1) படி.—இதை ஒரு சயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

குடைமிளகாய - ஒன்பது (9) பலம் —இதன் காமபை எடுத்துவிட்டுத் துண்டு துண்டாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத் திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து மிளகாய முககாரபாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கெண்டு அடுப்பை டிறக்கி மிளகாயமட்டும் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு ஜலத்தைக் கொட்டிவிடவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு சயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைசகால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலை பருப்பு - அரைப (½) பலம் —இம் மூன்றையுங் காய்ந்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார செய்து பிழிந்துவைத்திருக்கும் மிகாரையை அதில் போட்டுக் கரண்டிக் காமபிணை கிளறிக்கொடுத்து,

வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டியை வு —இதை மிளகாயக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது ஸுந்தாநிமிஷத்திற்குப்பின்,

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்லஜலம் - அரைசகால (½) படி —இவ்விருண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முகலியவைக்கை எடுத்துவிட்டு அந்தப் புளியைக் கறியில் தெளித்து ஜலமெல்லாம் வறறிப்போகும் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு,

பொடிசேயத் உப்பு - முககால (1) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் —இவ்விருண்டையும் கறியில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து,

தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் —இதையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு பறிமாறவேண்டியது ஆனால் மேற் சொல்லியிருக்கிற புளிஜலத்திற்குப் பதிலாக இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களைத் தேங்காய்த்துருவலைப் போடுவதற்கு முன் கறியில் பிழிந்துகொள்ளலாம்

187. எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

இளங்கத்திரப்பிஞ்சு - இருபத்திரான்கு (24) பலம்.—இதன் காமபின் முககார பாகத்தை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் காயை நான்காய்ப்

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினைப் பார்.

பிளந்து அகாவது வெவவேறு துண்டுகளாககாமல நற்குறி
உலத்தில போடவேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஓர் வாணலி அல்லது கரண்டியில்
விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிரம்பு - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிககாய அரைக்கால் (½) பலம்,
ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் (½) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த நெய்
யில் பொரித்தெடுத்ததுகொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - நாலரைப
(4½) பலம், கோத்துமலலிவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகாய் -
காலேயரைக்கால் (½) பலம் -இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும்
மீதிநீருக்கும் நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்து
அவ்வாறே பொடிசெய்து பின்பு ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்
கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதையும் மேலே தயாராககி
வைத்திருக்கும் பொடிகூட்டுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்
டையும் ஓர் ராயம்பூசின் படிநாத்தில் போட்டுக் கரைத்துக்
கோது க்காடடை - முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தயாராககி
வைத்திருக்கும் பொடியை அதில கலந்து உலத்தில போட்டி
ருக்கும் சுகிரிசராயை எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொன்றும்
இந்தக் காரங்கலந்த புளியைச் சமமாய் நிரப்பிவைத்துக் கொள்
ளவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்பது (9) பலம் —இதை ஓர் ராயம்பூ
சின் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் அல்லது எண்ணெய்
காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய்-கால் (½) பலம், கடுகு கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½)
பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப (½) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த
நெய் அல்லது எண்ணெயிற்போட்டு 24 வது தாளிதமுறைப
படி நாளிகம் தயார்செய்து, புளி காரம் இவைகள் கலந்துவைத்
திருக்கும் கத்திரிககாயை யதிற்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம்
உலந்தெளித்துக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து காய்
நன்றாய் வேகும்வரையில் மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒருநடவை
கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து அது நன்றாய்
வெந்தபின் அடுப்பைவிட டிறக்கி உபயோகித்துக் கொள்ள
வேண்டியது.

188. வெள்ளரிககாயக கறி.

வெள்ளரிககாய - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை அடிப்பக்கத்தில் அரையணுயளவு விலலைபோல நறுக்கி அந்தவிடத்திலேயே அவ்விலலையே சுற்றிச்சுற்றித் தேயக்கால அதிஷ்டருந்து கைப்புரலம் நுரைபோல வந்துவிடும் அதைச் சொம்மாய்த் துடைத்து மேற்றோலேச சிவிப பெருந் துணடுகளாய் நறுக்கி முற்றலாந்ருந்தால விரைமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு துணடுகளாய் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை ஓர் ராயபூசின் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்தநெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைபாடி போட்டுத் தாளிதம் தயாரசெய்து நறுக்கிவைத்திருப்பா வெள்ளரிககாயத் தான்களைத் தாளித்ததில் போட்டுக் கொஞ்சம் உலத்தைத் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு வெள்ளரிகாய் வெந்தடின்,

பொடிசெய்த உப்பு - கால (1) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) சுரண்டியளவு, கறிமாப்பொடி அரைப (1) பலம் — இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்மீன் ஒன்றாய் போட்டுக் சுரண்டிச் சமைப்பினால் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டு நகரிக் கொண்டு,

தேங்காய்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிற் றுவிக்கி கறிகொடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

189. கடலைப்பருப்புகலந்த புடலங்காயக கறி.

புடலங்காய - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை அடிநாயுடம் நுனி யையுட நறுக்கிவிட்டு விலலைவிலலாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - அரைப (1) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளு கிற ஓர் ராயபூசின் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி — இதை அடுப்பின்மேல் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கடலைப்பருப்பு வெந்தடின், நறுக்கிவைத் திருக்கும் புடலங்காயைப் பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

* இன்ன விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய முறிப்பிலுரிக.

அந்தப் புடலங்காய நன்றாய் வெநதபின ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வடித்துவிட்டு,

போடிசேயத் உப்பு - அரைப (½) பலம், கறிமாப்போடி - அரைப (½) பலம் —இந்த இரண்டையும் கறிநிறநூலிச கிளறிகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருபுக்கரணடியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் சொட்டவேண்டியது

தேங்காய்ததுருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதையும் அதிறநூலிச கலந்து கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

190 பிராகங்காயத் துருவல் கறி

பிராகங்காய - இருபத்தினை (24) பலம் —இதன் நுனியையும் காம மையம் கூறுகி மேற்செல்ல நாமபுமுதலியவைகளை எடுத்து விட்டு, துருவுமனையில் துருவி மேறெய்நனை நின்றயளவு நிந்துத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு அரைக்கால (½) பலம் —இதைக் கலமண முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தம்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் பிராகங்காயுடன்சுலந்து பிசைந்துகொடுத்து இரண்டு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்கவேண்டியது

நெய் ஒன்மரைப (1½) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்முசின் பாதகிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக்காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே, மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம் — இவைகளைக் காயந்திருக்கும் நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் பருப்பு சலந்த பிராகங்காய்த்துருவல் அதிப கொட்டிக் கரண்டிக் காமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாதகிரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டுமூன்றுதடவை கிளறிகொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெநதவுடனே,

போடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்போடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் கறிநிறநூலிச சரணடிக் காமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்து, கொஞ்சநேரமவரையில் மூடி வைத்திருந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்ததுருவல் இரண்டரைப (2½) பலம் —இதைக் கறிநிறநூலிச செம்மையாக சலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

191. வெள்ளரிக்காய்த் துருவல கறி.

வெள்ளரிக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதன் கசப்பையும் தோலையும் 188-வது வெள்ளரிக்காய் கறிக்கு எடுத்ததுபோல எடுத்துவிட்டு நான்கு பெருநுணுக்களாகக்கித் துருவமுனையில துருவி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி —இதைக் கல மண் முதலியவைகளிலலாமற்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் வெள்ளரிக்காயுடன் கலந்து மற்றப்பாகங்களை மேறசொன்ன பிரகந்நாயக துருவல சறிணாப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

192. சுரைக்காய்க் கறி

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின் பாதத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே, கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாதத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது

சுரைக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் தோல முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்பு முகாரப்பாசம் வெந்தபின் அதனுடன் போட்டு மேலொரு பாதத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இதுவும் வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - கால (1) பலம், கறிமாப்பொடி - காலையரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் சறியிறறுங்கி கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால (½) பலம் —இந்த நான்கையுங் கொண்டு ஓர் இருபுக்கொண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியிறக்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்

193. வாழைக்காய்த் துருவல கறி.

வாழைக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —அதன் காமபையும் தோலையும் போக்கிச் செங்குத்தாய்ப் பிடித்துத் துருவமுனையில துருவி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி —இதைப் பொட்டு கலமண் இவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தித் துருவின வாழைக்காயுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஓலத்தைவிட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து ஓலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிக்கழுவு வதனால் வாழைக்காயைத் துருவுவதனுணடான அழுக்கும், பருப்பின் தவிடு முகனியவைகளும் போம்

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கீழே கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு தயாராகிவைத்திருக்கும் பருப்புசலந்த வாழைக்காயைத் துருவிலை கொள்ளும் படியான அல்லது கொஞ்சம் பெரிதான ஓர் ஈயம்பூசின பாத திரத்தில் 24 வது தாளிகமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து,

நல்ல ஜலம் மூன்றுவீசம் (1½) படி —இதைத் தயாரான தாளித்ததில் கொட்டிப் பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயத்துரு விலை அகிற போட்டுக் கரணடிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாதத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைகால (½) படி, புளி அரைப் (½) பலம் —இவ் விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் சேம் மையாயக்கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதனியவைகளை எடுத்தி விட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

பொடிசேயத் உப்பு - அரைப் (½) பலம், கறிமாப்பொடி அரைப் (½) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிறுவிச் சரண டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து எழு அல்லது எட்டுநிமிஷம் வரையில் ஜலம் சுண்டிப்போய் உதிருதிராய் ஆகும்வரை யில் அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பை விட்டிற்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதையும் கறியிறுவி நன்றாய்க் கலந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

194 முள்ளங்கித் துருவல் கறி.

முள்ளங்கி - இருபத்தினைச் (24) பலம், - இதை இளசாயப்பாரத்து மேற்றழைகளை எடுத்துவிட்டு முள்ளங்கியை நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு சேம் மையாய்க்கமுவித் துருவும்ணையில் துருவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தில் துருவிவைத்திருக்

சூம முள்ளங்கியைப்போட்டு இரண்டு கொதி கண்டவுடனே அந்தப் பாத்நிரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி முள்ளங்கியைச் செமமையாய்ப் பிழிந்தெடுத்ததுக்கொண்டு,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி — இதைக் கல மண முதலியவைக விலலாமாசெய்து பிழிந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கியுடன் கலந்து செமமையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே,

மிளகாய் கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்தநெயரில் 24-வது தாளித்புர ஹைப்படி போட்டுத் தாளி தம் தயாரசெய்து பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கித் துருவிலே அதில் போட்டுக் கிளறிச் செட்டுத்து மேலொரு பாடித் திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது இப்படி இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேயத் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

195 பரங்கிக்காயக் கறி

பரங்கிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையுடத்து மேற்றேரூலைச் சீவி உளவிருக்கும் விரை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தானகளாய் நறுக்கி நிறைப்படி நிருந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து சதங் சைக்கொதி கண்டவுடனே,

வேல்லம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் காய்ந்த ஜலத்தில் போட்டு நறு க்கிவைத்திருக்கும் பறங்கிக்காய்த் தானகளையும் அதில் போட்டு மேலொருபாத்நிரத்தை மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் பறங்கிக்காய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேயத் உப்பு - கால் (1) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் சறியிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - சால் (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற்றுவிடப் பரிமாறுகையில் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது.

196 பலாககாயக கறி.

பலாககாய - பதினெட்டு (18) பலம் — இதன் மேற்பாகமாகிய தோலைச் சீவினால் உட்பாகம் வெண்மையாநிருக்கவேண்டும் அதுவே கறிக்கு உபயோகமான நல்ல பலாககாய என்று அறியவேண்டும் அப்படிக்கில்லாமல் அது மஞ்சள் நிறமாயிருந்தால் அந்தக்காய் சிகிதிரம் வேகமாட்டாது ஆகையால் நல்ல பலாககாயின் மேற்புறத்தைக் கால அங்குலம் கனமுள்ளதாய்ச் சீவிவிட்டு அதன்பேரில் கொஞ்சம் நல்லண்ணெயைத் தடவிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஐந்து (5) படி — இதை, இதுவும் பலாககாயும் சொல்லும் படியான ஓர் சோடுதவலையில்விட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே விவைத்திருக்கும் முழுப்பலாககாயை அதிற்போட்டு மேலொருபாத்நிரத்தை மூடிவைத்திருந்து, ஒரு மணிநேரத்திற்குப்பின் கீழே இரக்கிக்கொள்ள வேண்டியது அதன்பின் அந்தச்சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நீளமாயும் கூராயும் இருக்கும் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு பலாககாயைக்கொத்திப் பொடிபொடியாகக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஆனால் நறுக்குகையில் அதன் நடுப்பாகமாகிய தண்டைமட்டும் கொத்தாமல் அதைச் சுற்றி அப்பள்ள டாகத்தைமட்டும் கொத்தி எடுத்துக்கொண்டு மற்றதை நீக்கிவிடவேண்டியது அல்லது இந்தக் காயை வேகவைக்காமல் மேற் சொல்லியபடி தோலைச்சீவிவிட்டுக்கொத்தி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின் பாத்நிரத்தில்துவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விருண்டையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் நறுத்திற்போட்டுப் பின்பு, மேற்சொல்லிய இரண்டு விதங்களில் எந்தவிதமாயாவது கொத்தி வைத்திருக்கும் பலாககாயையும் அதிற்போட்டு மேலொரு ஜலமிரப்பின் பாத்நிரத்தை மூடி.

வைத்திருந்து, பலாககாய செமமையாய வெந்தபதம்பாரத்துக
கொண்டு கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

போடிசேயத் உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம். — இதை ஜலத்தைவடித்து
வைத்திருக்கும் வெந்த பலாககாயில் தூவிக் கரணடிககாம
பினுல கிளறிகொடுத்து ஸ்ரத்தாநிமிஷத்திற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்
திரத்திலவிட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி எண்ணெய்காய்நத்
வுடனே,

மீளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம். உளுத்தம்பருப்பு -
அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜலத்தில் ஊறவைத்த பச்சைக்கடலை
மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் காய்நத் எண்ணெயில் 24-வது
தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து, வேகவைத்து வைத்
திருக்கும் பலாககாயை அதிற் கொட்டிக் கரணடிககாமபினுல
கிளறிகொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

197. நுரை பிராகங்காய்க் கறி.

நுரைபிராகங்காய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை மேற்றோலேசக் கர
ணடிவிட்டுச் சிறுசிறு தாளிகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு
அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்நத்துடனே,

பயற்றம்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இதைக் கொடுக்கும் ஜலத்தில் போ
ட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்
பயற்றம்பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம்பாரத்துக்கொண்டு
நறுக்கிவைத்திருக்கும் நுரைபிராகங்காயை அதிற் போட்டு
மேலொருபாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து அதுவும் வெந்து
ஜலம் சுண்டியபின்,

போடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம், வறுத்தமீளகாய்ப்போடி
அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்போடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்
மூன்றையும் கறியிறறாவிக்க கிளறிகொடுத்துக் கீழே இறக்கி
வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$)
பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரணடியில் 24-வது தாளித்
முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டி
யது அதன்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அதிற் போட்டுக்
கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

198. வாழைக்காய் பொடி.

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை நல்லெண்ணெயை தகடவிப் புகையிலலாத நெருப்புத் தண்ணீனமேல் வைத்து அதன்மேலும் தண்ணீர்போட்டுச் சுட்டு இப்பால் எடுத்து ஆற நிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் காந்தாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் அதேவாணலியில் போட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு இவ்விண்ணடையும் அம்மியிற்போட்டு அரைத்துப் பொடியாகக் கிடைத்து வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டரைத்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பொடிசெய்த உப்பு-கால் (¼) பலம் — இதைத் தயாராகக் வைத்திருக்கும் பொடியில் கலந்து மற்ருருதடவை யரைத்து, சுட்டு ஆறநி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயின் தோலை உரித்துவிட்டு அந்தப் பொடியுடன் போட்டரைத்தால் அது மொத்தை யாகாமல் பொடிப்பொடியாய் ஆகும் அதை எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24. வது நாளிதமுரைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து உடனே,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதையும் அதிற் போட்டுப் பொரியான பின் அதைமட்டும எடுத்துவிட்டுத் தயாராகக் வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியை அந்தத்தாளித்திற போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்க வேண்டியது

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியால் — இதையும் அந்தப் பொடியிற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதையும் அந்தப் பொடியிற் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது

199. மற்றொருவித வாழைக்காய்ப் பொடி.

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் — இதை முந்திய வாழைக்காய்ப் பொடிக்குச் சுட்டதுபோற் சுட்டு ஆறநி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதனவிலரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலிக

நல்லெண்ணெய அல்லது நெய - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஓர் வாணஸியில விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்நயம் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவை எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே காயநகிருக்கும் எண்ணெய அல்லது நெய்யிற்போட்டு வறுத்தெடுத்ததுகொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அரைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை, தயாராககிவைத்திருக்கும் காரப்பொடியிற கலந்து கட்டுவைத்திருக்கும் வாழைக்காயின தோலை உரித்துவிட்டு அதையும் அந்தப்பொடியுடன் போட்டு இடித்து அல்லது அரைத்துப் பொடியாககி வைத்துக் கொண்டு,

புளி - ஒரு (1) பலம்.—இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வாழைக்காய்ப்பொடியுடன் போட்டு அரைத்து அல்லது இடித்து, அல்லது புளிக்குப் பதிலாய் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களின் ரஸத்தையாவது வாழைக்காய்ப் பொடியிற பிழிந்து கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய அல்லது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையுங்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின் பாக்திரத்தால் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

காயம், இரண்டு (2) கு எ —இதை, தாளித்ததிற்போட்டுப் பொரித்து அதைமட்டிம் எடுத்துவிட்டு அந்தத்தாளித்ததில் இடித்து அல்லது அரைத்துவைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியைப் போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது

200. வாழைப்பழக்கறி.

வாழைப்பழ - இருபத்தின்கு (24) பலம் —இந்தப்பழத்தின் மேலிருக்கும் சிவப்புப் படடைபோன்ற தோலைப்போக்கி உள்ளிருக்கும் பூவை எடுத்துக்கொண்டு அதன் மத்தியில் பருமனாக கம்பி போன்ற கள்ளன் என்று சொல்வதை எடுத்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பின்பு பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி கழுநீர் அல்லது மோரில் அரைமணிநேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் பிசைந்துகொடுத்துப் பிழிந்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - முக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, துவரம்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாக்திரத்திற்போட்டு அத

துடன் பிழிந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பழுவையும் போட்டு
அடுப்பின்பேரில் வைத்து உடனே,

புளி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஓர் சிறிய ரயம்பூசின பாதகிரத்திற்
போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்து கொ
ட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும்
வாழைப்பழுவிலவிட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குபின் வாழைப்பழ
வெந்தபுதம்பாரத்து அதைக் கீழே இறக்கி ஆற்றிச் செம்மை
யாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து ஒரு பாதகிரத்தில வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது.

பொடிசேய்த உப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்- வருத்தியளகாயப்பொடி - கால ($\frac{1}{2}$)
பலம், கோப்பரைத் துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்ற
மையும் வாழைப்பழவுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து
கொடுந்து.

பச்சைக் கொத்துமல்லி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் பொடிப்பொடியாய்
நறுக்கி அந்தப்பழவுடன் சேர்த்து வேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்,
உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு
சுயம்பூசின பாதகிரத்தில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம்
தயாராசெய்துக்கொண்டு,

மஞ்சளபொடி - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இவ்
விரண்டையும் தயாரான தாளிதத்திற்போட்டுக் காயத்தை
மட்டும் பொரித்தவுடன் எடுத்துவிட்டு கலந்துவைத்திருக்கும்
வாழைப்பழவை அதிற்போட்டு இரண்டொருதடவை கிளறிக்
கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிறுவிக்க
கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கவேண்டியது.

201 வாழைத்தண்டுக் கறி.

வாழைத்தண்டு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதனை நூலபோன்ற
நாரை எடுத்துக்கொண்டே மெலவிதான விலலைவிலலைகளாய்
நறுக்கிக்கொண்டு பின்பு அவைகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து
விலலைகளை ஒன்றையச் சேர்த்துப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்க
வேண்டியது இப்படியே மற்ற விலலைகளையும் நறுக்கி வைத்
துக்கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை நறுக்கி வைத்திருக்
கும் வாழைத்தண்டுடன் கலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து
இரண்டுநாழிகைவரைநில அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால (¼) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதமதயார செய்து பருப்புகலந்துவைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டை அதிற் போடிக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கரண்டிக் கரம் பிளவி கிளறிக் கொடுத்து மேலொருபாத்நிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

வருத்தமிளகாய்ப் பொடி - அரைக்கால (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (¼) பலம், கறிமாப்பொடி - சால (½) பலம் —இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்த்தூவிக் கலந்து கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் அதில் தூவிக் கலந்து கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

202. கொம்புபாகற்காய்க் கறி.

கொம்புபாகற்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதன் நுனியையும் காமபையும் கிளறிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுக்கி ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைப் பொடிசெய்து நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயிறுவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதை நறுக்கிய பாகற்காயிறு பிழிந்து மெதுவாய்க் கொஞ்சநேரம் பிசைந்துகொடுத்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் அழுத்திப் பிழிந்து கசப்புரஸத்தைப் போகவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் பிழிந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப்போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதைக்கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற் போட்டுக் காரத்திப்போசாமல் பக்குவமாய் வதக்கிவைத்துக்கொண்டு

மிளகாய் - கால (½) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், கொத்துமல்லி விரை - அரைக்கால (½) பலம், கீரகம் - விசம் (½) பலம், வெந்த

யம் - வீசம் (1½) பலம் — இரதபதாரததங்களை ஒருபலம் நெய்
யில தனித்தனியே வறுத்து அமமியிற போட்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம்
மஞ்சள் - வீசம் (1½) பலம், காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இவை
களை வறுக்காமலே பசுசையாய அமமியிறிருக்கும் சாமானக
ளுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலநகெளித்து வெண்ணையபோ
லரைத்து அநதமொ கதையை வதக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயு
டன் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு -
அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் —
இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாக்கிரத்தில் 24 வது
தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில் கரங்கலந்து
வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால்
கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) பாடி, புளி அரைப (½) பலம் — இவ்
விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாகிரத்தில் போட்டுக் கரைத்
துச் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், வெல்லம் அரைக்கால (½)
பலம், — இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளிற்ற போட்டுப் பின்பு
இதைக் கறியிற கொட்டிச் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஒருபாடி
திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சலம் செமமையாய் வறறிப்
போனபிறகு,

கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இதை அநதக் கறியிறவைக கலந்து
கொடுத்துப் பின்பு இறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

203. உருளைக்கிழங்குக் கறி.

உருளைக்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இரதக்கிழங்கைச் சல
த்திற போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு கீழே இறக்கிக்கொண்டு,
உருளைக்கிழங்கின மேற்றோலை உரித்துவிட்டு ஜலத்திற கழுவிக்க
கத்தியால் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், கீரகம் -
வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், மிளகாய -
அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவை
களைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாக்கிரத்தில் 24-வது தாளித
முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில் உருளைக்கிழங்கைப்
போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமி
ஷத்திற்குப்பின்,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், வருத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரைக கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - முக்கால (¾) பலம்.—இவைகளைக் கறியிறுறாவிக்கிளறிகொடுத்துப் பின்பு கீழேயிறக்கிக்கொண்டு, தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதை அநதக்கறியில் உதிரித்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

204 வெங்காயக கறி.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் நாமததை 184 - வது பக்கத்தில் வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பில் வெங்காயத்தின் நாம ததைப் போசுகியதுபோல போசுகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணவீரில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து அதில் நாமததைப் போசுகிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயறைக்கால (¾) பலம், வருத்த மிளகாய்ப்பொடி - வீசம் (1½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம்.—இவைகளை யநதக்கறியிறுறாவிக்க கலந்துகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அதிறுறாவி உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையான தேங்காய்த்துருவலைப்போடுவதற்குமுன் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தபருப்பையும், * ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

205 கருணைக்கிழங்குக் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஓர் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பினப்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

ஆமணக்கீலை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை நறுக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே,

கருணைக்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதைக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் தோலைச்சிவிவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து அடுப்பை விடற்றக்கி ஜலத்தைவடித்துக் கிழங்குத்தானக்ளேமாத்திரம் பொறுக்கியெடுத்து நல்லஜலத்தில் கழுவிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

* இசன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினைப்படி

நல்லெண்ணெய் ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலை பருப்பு - அரைப (½) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் சுழுவிவைத்திருக்கும் கருணைக்கிழங்குத் தானகளைப் போட்டுக் கரணடிககாமபிஞ்சு கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அதில்,

பொடியேயுத உப்பு - ஒரு (1) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் போட்டு அந்தப் புளியில், அதைக் கறியிறக்கொட்டிக் கரணடிக் காமபிஞ்சு கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைத்திருந்து புளிச்சல மெல்லாம் சுண்டிப்போகும் வரையில் வேகவைத்திருந்து பின்பு,

கறிமாப் பொடி - ஒரு (1) பலம் — இதையும் அந்தக் கறியிறுவிக்கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயத் துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிறுவிக்க கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

206 நெல்லிக்காய்க் கறி.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால (2½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பினேபேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

அரிசித் தவி - முக்கால (¾) படி, சுண்ணம்பின் தேளிவுநீர் - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு,

நெல்லிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துவிட்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தவிட்டுஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்துக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் காய்களைப் பொறுக்கிக்கொண்டு நல்லஜலத்தில் செமமையாய்க் சுழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்யவதனால் அதன் புளிப்பும துவாப்பும போயவிடும்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால (¾) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரா

செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் நெலவிகாயத் தானகளைப் போடிக் கரணடிக் காமபிஞ்ஞல கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து மூன்று நிமிஷக் கிறகுப் பின்பு,

போடிசேயத் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்போடி-அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரணடியளவு — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறிமிறுறாவிக் கரணடிக் காமபிஞ்ஞல கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இஹையும் அந்தக்கறிமிறுறாவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

207. பருப்புருண்டைக் கறி (பருப்புப்பொடி).

துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) படி, போடிசேயத் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சையிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - கால (1) பலம், இஞ்சி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - நாளகு (4) கு எ, எலுமிச்சம்பழம் மூன்று (3), தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இச்சாமான்களைக்கொண்டு 182 - வது பக்கத்தின் 126-வது பருப்புருண்டைக் குழம்பிறகு உருண்டை தயாராசெய்து அறுத்து வைத்துக்கொண்டதுபோல வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் கால (1) பலம், கடுகு கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் வேசவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு ருண்டைத் துண்டுக்களைப்போடிக் கொஞ்சநேரம் வறுத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் சம்பந்தப்படும் துவரம்பருப்புகுப் பதிலாயப் பயறும் பருப்பையும் சோத்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் பருப்பு மிளகாய் முதலியவைகளைக்கொண்டு செய்த பருப்புருண்டையே வேகவைத்த பின் அதைத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்காமல் பொடிப்பொடியாய் உதிர்த்துத் தாளித்ததில் போடலாம்

208. (காபேஜ்) கோஸுக்க கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - நாளகு (4) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

(காபேஜ்) கோஸுக்கிழங்கு - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதன் காம பைமட்டும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு நான்காய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போடவேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினைப் பார்.

வேங்காயம் - மூன்று (3) பலம் — இதன் மேற்றேலை எடுத்துவிட்டு இரண்டாய நறுக்கிக் கிழங்குகளுடன் போட்டு மேலொரு பாதிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் கியாபேஜ் மிருதுவாய வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சுத்தமாய் ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டுக் கிழங்கையும் வெங்காயத்தையும் வெவவேறாய்ப் பொறுக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) புலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டுக் கிளறிக் கொண்டேயிருந்து சொய் யெனகிற சபதம் நின்றவுடனே,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இந்நதப் பதார்த்தங்களை அநதக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் நறுக்கிக் கரண்டிக்கரம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து மற்ருருபாதிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

209. காலிபிளவா எனனும் பூவின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாதிரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

காலிபிளவா - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்போட்டு மேலொரு பாதிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்பு அது மிருதுவாய வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பூவை யெடுத்து ஆறறி அத்தன் துனிமுதல் அடிவரைவில் அரையரை அங்குலம் அளவாய்க் கத்தியினால் அறுத்து மேற்கண்ட நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - முக்கால (¼) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - கால (½) பலம் — இந்நதப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின் பாதிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் பூவைப்

போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரத் திறகுப்பின மறந்ருருதடவை கிளறிக்கொடுத்துச் சொய என மகி சபதம் நினறவுடனே,

பொடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம், வறு கடலைமா - அரைப (½) பலம், தேங்காயத்துருவல் - அரைப (½) பலம் — இவைகளை அநதக்கறியில் ஒன்றின டின ஒன்றாயற ஹவிக் கரணடிககாமபினுல கிளறிக்கொடுத்துப்பினபு உபயோ கிகக வேண்டியது

210. கடலைமாகலந்த கத்திரிககாயக கறி

கத்திரிககாய - பனனிரண்டு (12) பலம் — இதன காமபை நறுக்கிவிட்டுக் காயைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்மூசின பாத்திரத்தில் 24 - வது தாவிரதமுறைப்படி தாளிம் தயராசெய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சத்திரிக காயத் தானகளைப்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பா த்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திறகுப்பின அது வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில்,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம், வறுகடலைமா ஒரு (1) பலம், தேங்காயத்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இநதப்பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின ஒன்றாய்க் கறியிறுவிச கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பில் பவிட்டிற்றகி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

211. (டாநீப்) குண்டுமுள்ளங்கிக் கறி.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி, இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின மேல வைத்துக் காய்ச்சி,

(டாநீப்) குண்டு முள்ளங்கி - பனனிரண்டு (12) பலம் — இதன காமபைப் போக்கி நான்காய் நறுக்கி அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொ ண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து வெநதபின அதை அடுப்பைவிட்டிறககி ஜலத்தை வடித்து விட்டு அதன மேறந்ருலை உரித்துக் கிழங்குகளைத் துருவல் போல பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண் டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக் கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு -

கால (½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாண்மையில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வதக்கிப் பின்பு,

போடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கரிமாப்போடி - கால (½) பலம், வறு கடலைமா - காலேயரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கழியிறுவி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

212. (நூலகோல) சிவப்புமுள்ளங்கித

துருவல கறி.

நூலகோல பரிசுடைடு (1½) பலம் —இதை 211-வது கறியில் குண்டு முள் மங்கியை வைக்கவைத்துப்போலவே வேகவைத்துக் துருவலாகி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாண்மையில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நூலகோல துருவலைப்போட்டு வதங்கும் வரையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து,

போடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கரிமாப்போடி - கால (½) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கழியிறுவி இரண்டொரு நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

213 பருப்புக்கிரைக் கறி.

பருப்புக்கிரை - இருபத்தினை (24) பலம் —இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் கிரையை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி நறுக்கி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம் பருப்பு - மூன்று (3) பலம். —இதைக் கல மண இலலாமற சுத்தப்படுத்தி அந்தக் கிரையுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து இரண்டொரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இவைகளைக் கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஈயமபூசின பாததிரத்தில் ருக்கும் தாளித்ததில் கொட்டிப் பின்பு, பருப்புக்கலந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கரணடிகாமபிஸை கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாததுக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் கறிமிறுறாவிட கிளறிகொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவரையில் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு பாததிரத்தை அடுப்பைவிட்டழிக்கி,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தக் கறிமிறுறாவிட கலந்துகொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

214 தண்டுக்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

தண்டுக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்திற்கழுவி அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயமபூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளிதம் முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து உடனே,

கடலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தாளித்ததில்போட்டுக் கொஞ்சம் வறுபட்டபின் வடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுக் கிளறிகொடுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கீரை அரைவேக்காடானபின்,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதை அந்தக் கீரையிற்போட்டுக் கிளறிகொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயமபூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளியைக் கீரையிற்கொட்டிக் கிளறிகொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது கீரை செம்மையாய் வெந்தபதம் பாததுக்கொண்டு,

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால்க

பொடிசேயத உப்பு - காலேயரைககால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அநதக கீரையிற போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு அதிலுள்ள ஜலம் சுண்டிப்போயிருநதால் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஜலம் சுண்டாமலிருநதால் சுண்டுகிறவரையில் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருநது அடிகாநதாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருநது பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேவதாயத்துருவல - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இகையும் அநதக்கறியிற போட்டுக் கலநதுகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

215 அறுகீரை புளியிட்ட கறி.

இதையும் 214-வது தண்டிகக்ரையின புளியிட்ட கறியைப் போலவே செய்யவேண்டியது

216 சுக்காங்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி, கடலைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திறபோட்டு ஊரவைத்திருநது செம்மையாய ஊறினபின் ஜலத்தைவழி துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சுக்காங்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவிப் பொடிப்பொடியாய நறுக்கி வடியவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலநதுவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற போட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதிற பருப்பு கலநத கீரையைப்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு கீரை வெட்டுபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேயத உப்பு - காலேயரைககால (½) பலம் — இதை வெந்நிருக்கும் கீரையிறபோட்டுக் கரண்டிககாமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (½) படி, புளி - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திறபோட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அநதப்புளியில்,

வறுகடலைமா - அரைப் (½) பலம் — இதைப் போட்டுக்கரைத்துக் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிககாமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் — இதையும் அநதக்கறியிறுவி மற மொருதடவை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைககால (½) பலம், கடுகு - அரைககால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம். — இநநான்

கையுங்கொண்டு ஓர் இருபபுககரணடியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அநதக்கறியில் கொட்டிப் பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் சுறியில்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) யையுங்கொண்டு புளிரிட்டகறி சமைக்க வேண்டியது

217 சேபபங்கிழங்கு கறி

சேபபங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காறலை 180-வது பகசத்தில 123 - வது சேபபங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பின் சேபபங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியதுபோல போக்கி, அதன் மேறறேலையுரித்து * விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஐன்றரைப் (1½) பலம் —இஓர் ஓர் நயம்பூசின் பாத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (¼) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்த எண்ணெயில், 24-வது தாளிகமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்தவுடனே, அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சேபபங்கிழங்கைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, புளி ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒரு ராயம்பூசின்பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால (¼) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (¼) பலம், —இவ்விரண்டையும் சரைத்தபுளியிற்போட்டுக் கலந்து அதை வெந்தகொண்டிருக்கும் சேபபங்கிழங்கில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அப்புளிஜலம் சுண்டிமவரையில் கிழங்கை வேகவைத்து அது நனமுய்ச் சுண்டியபின்,

கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் —இதை அநதக் கறியிறுறாவிக் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அநதக் கறியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

* இக்கிழங்கை வேகவைத்தபின் அதன் தோலையுரிப்பதற்குப்பதிலாக அவ்வாறு வேகவைப்பதற்குமுன்னும் சோணிப்பட்டை அல்லது எருமுட்டையாலுந் தேய்த்துப் போக்கலாம்

218. கியாரெட்டு என்னும் கிழங்கின கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

கியாரெட்டு - பதினெட்டு (18) பலம் — இக்கிழங்கைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய் வேகவைத்து அதன் தோலையுரித்து ஆற்றி ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தயிர் - கால (1) படி — இதைக் கிழங்கில் கொட்டிச் செமமையாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து,

கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம், உப்பு காலையரைக்கால (½) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மிரிற போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்து அதைத் தயிர் கலந்த கிழங்கிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திற் 24 - வது தாளிதழுறைப்படி தாளிதம் கயராசெய்து அதில் வீசம் நுபாயடை மஞ்சட்பொடியையும் சாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டு இறுகலாகும் வறையில் கரண்டியினால் சிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கறியில் வடித்துக் கிளறிக் கொடுத்து உதிருந்திராண்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

219. வெந்தயக்கீரைக் கறி.

வெந்தயக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பின்பு கீரையைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்தில் கழுவி வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திற்விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி வடியவைத்திருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுச் செமமையாய் வெந்தயின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் கீரையைக் கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதிற் பிழிநதுவைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலங் தெளித்துக் கரண்டிகாமபினூல கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு, வெந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதையும் அந்தக் கறியிலே போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கரிமாப்பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங் காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இம்மூன்றையும் அந்தக்கறியிலே ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்றறுவிக் கிளறிக்கொடுத்து அரிப்பை விட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

220. அகத்திககீரைக கறி.

இதையும் 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது

221. முருங்கைக்கீரைக கறி.

இதையும் 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது

222. சோயிக்கீரைக கறி.

இதையும் 219-வது வெநதயக்கீரைக கறியைப் போலவே செய்ய வேண்டியது

223 மிதிபாகற்காய திராக்ஷக்கறி.

மிதிபாகற்காய பதது (10) பலம் — இக்காயில் சற்றேறக்குரைய சுண்டைக்காயளவு பருமனுள்ளதாய்ப் பொருக்கி அதன் துனியையும் காமபையும் கிளளிவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது நலல ஜலம் ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - முக்காற ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளில் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அதில் உப்பு மஞ்சட்பொடி இவைகளைப் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து மேகசொல்லிய பாகற்காயையும் அதிற்போட்டு வேகவைத்து அது நன்றாய் வெநதபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு காயை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் அல்லது யெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இதை ஓர்வாணலியிலவிட்டுக்காய்ச்சி அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

* இச்சு விவரத்தை 228-வது பக்கத்திற் காட்டிய குறிப்பினாலறிசு.

நல்ல ஜலம் அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், உப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவைகளிற் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது முத்தியவைகளைப் போக்கிவிட்டு உப்பை அதிற் போட்டு அந்தப்புளிஜலத்தை வதங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகற் காயிறொளித்து அக்காய வதங்கிச் சுருங்கி திராசுப்பழத் தைப்போல ஆகும் வரையில் வதக்கிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

மேல்லம் அல்லது நாட்சேச்சாக்கரை - இரண்டு (2) பலம். — இதை வதங்கி யிருக்கும் பாகற்காயில் உதித்து நனரூயக்கிளறிக்கொண்டே யிருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின்பு அதாவது வெல்லம் அல்லது சாக்கரையானது பாகாய பாகற்காயுடன் சேர்ந்து உதி ருதிரான் உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

224. வாழைக்காய உப்பேறி.

வாழைக்காய ஆறு (6) பலம். — இதன் நுனியையும் காமபையும் நறுக்கி அதன் மேற்றேரில் இம்மலையதாய்ச சீவிவிட்டு விலலைவிலையாய நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாயப்பொடி - கால (1) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (1) பலம், புளித்தயிர - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி. — இம்மூன்றையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயிற்போட்டுக் கலந்து ஒரு நாழிகை வரையில் உவ்மவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - எட்டு (8) பலம் — இதை ஒரு வாண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது நனரூயக் காய்ந்தவுடனே, காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை மூன்று தடவையாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே உருளைக்கிழங்கு, காரக்கருணைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் உப்பேறி பொரிக்கவேண்டியது

225 பாகற்காய் உப்பேறி.

பாகற்காய - ஆறு (6) பலம் — இதன் நுனியையும் காமபையும் கிளளி விட்டு விலலைவிலையாய நறுக்கி ஒரு கற்சட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - கால ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து பாகற்காய் விலலை களில் தூவிப் பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - இரண்டு (2) இதன் ரஸத்தைப் பாகற்காயிற் பிழிந்து செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து

பின்பு அதைப்பிழிந்தால் அதன் கசப்பு ரஸமானது போம பின்பு அந்தப் பாகற்காயில் வாழைக்காய் உப்பேறிக்குப் போட டதுபோலவே மின்காயப் பொடி, உப்பு, தயிர் இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் சோதனாக கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து வாழைக்காய் உப்பேறியைப்போலவே இத்தையும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரிக்க வேண்டியது

226. சேப்பங்கிழங்கு உப்பேறி:

சேப்பங்கிழங்கு - ஆறு (6) பலம் — இதன் காறலைப்போக்கி * விலலை விலலையாய் நறுக்கி வாழைக்காய் உப்பேறியைப் போலவே இத்தையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

227. நேந்திரங்காய்ச சாக்கரை உப்பேறி:

நேந்திரக்காய் எனவும் வாழைக்காய் - பதது (10) பலம் — இக்காயின் தோலைப்போக்கி அடியையும் துனியையும் நறுக்கிவிட்டு இரண்டாயப்பிளந்து ஒரு அங்குல நீளமுள்ள தானகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிரைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

தேங்காயெண்ணெய் - பதது (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே நறுக்கி வைத்திருக்கும் காயின் தானகளை அதிற் போட்டு நனரூயப்பிரட்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வறுபட்டு பொன்னிறமாயும் புறட்டியைச் சலச் சல வென்று சத்தத்தை உடையதாயுமிருக்கையில்,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1½) படி, உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக் கரைத்து அந்த ஜலத்தை வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் உப்பேறியிறெளித்துச் சற்றுநேரம் அதாவது முன்போல் சலச் சலவென்று ஆகும் வரையில் புரட்டிச் கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நல்ல வெல்லம் - ஏழு (7) பலம், ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி. — இவைகளை ஓர் வாணலியிற்போட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கச் செய்து அது கம்பிப்பாகாகுந் தருணத்தில் வருத்து வைத்திருக்கும் உப்பேறியை அதிற் போட்டு நனரூயப் புரட்டிக்கொண்டிருந்து அது உகிருதிராய்க் கொஞ்சமீரமிருக்கையிலேயே,

* இதன் காறலைப் போக்கும் வசையானது 180-வது பக்கத்தில் 123-வது சேப்பங்கிழங்குச் சமுட்பிற் சேப்பங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியது போலவேதான்

† இவ்வெண்ணெய்க்குப் பதிலாய்த் தேவையானால் அதேயளவான் நெய்யை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

‡ இவ்வுப்பைக் கரைத்துத் தெளிக்காமலும் சற்கரை உப்பேறியைச் செயலாக்கும்.

சக்குப்போடி - கால (1) ரு எ, சீரகப்போடி - கால (1) ரு எ, ஏல்ரிசிப் போடி கால (1) ரு எ, சீனிச்சாககரை - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் சுகு சீரகம் இவைகளின் பொடியை முதலில் உபபேரிழற்றுவிக் கிளறிக் கொடுத்தபின் சாககரை ஏல்ரிசிப் போடி இவைகளையும் அதிறறுவிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விடழற்ககி ஆற்றி உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் பாயஸங்கள்.

இது சுபாகநாதனாக துரிய விசேஷத்தினங்களின் கட்டாயமாய்ச் செய்யப்படும் மதுராஸூதையுடைய ஒரிளக்கமான பதார்த்தமாக இருக்கின்றது

228. அரிசிப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை இரண்டுபைடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பினுள்ளே வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

அரிசி - மூன்றுவீசம் (1½) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இவ்விரண்டையும் அடுப்பினுள்ளே காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே அதிற போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின் அவைகள் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - அரைப் (½) படி — இதை வெந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளுடன் கொட்டுப் பின்பு,

வெலலம் - பதினாறு (15) பலம் — இவையும் அதிற போட்டியுடன் தனாக் கரண்டியால் செம்மையாய் மாதத்திதுக் கிளறிக் கொடுத்து பத்துநிமிஷம் வரையில் கொதித்தபின் அடுப்பைவிடழற்ககி வைத்துக்கொண்டு,

ஏல்ரிசி - கால (1) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அந்தப் பாயஸத்திற போட்டு ஒரு தடவை கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் வெலலம் போடுவதற்குப் பதிலாய்ச் சாககரையையும், பாலுக்குப்பதிலாய் ஆறுபலம் தேங்காய்ததுருவலைச் செம்மையாய் அரைத்து அரைப்படிசூலத்தில் கரைத்துச் சகையைப் பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அதேதேங்காய்ப் பாலையும் பாயஸத்தில் சேர்க்கலாம்

229. கடலைப்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால (4) படி — இதை இரண்டுபைடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபின்,

பால் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை வெந்தகடலைப்பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கொடுக்கையில்,

சாக்கரை - பதினேறது (15) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டு,

தேங்காயத்தருவல் இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அந்தப் பாயஸத்திற்போட்டு, பித்தளைக் கரண்டியினால் செமமையாய் மாத் தித்துக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் போட்டிருக்கும் சாககரைக்குப்பதிலாக வெல்லம் போடுவதாயிருந்தால் அது பன்னிரண்டுபலமாக விருக்கவேண்டியது

230. பயற்றம்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுவிற் ஒரு தவலையில் விட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை 79 வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற சொல்லியபடி வறுத்து அதைக் கொடுக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தப் பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - கால ($\frac{1}{2}$) படி, சாக்கரை - பதினேறது (15) பலம் —இவ்விரண்டையும் வெந்தப்பருப்பிற கொட்டிச் செமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

231. கோதுமைநொய்ப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுவிற் ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு இருபடி வாணலிலவிட்டு அடுப
பில வைத்துக்காய்ச்சி,

கோதுமைநெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை வாணலியிற காயந்திருக்கும்
நெய்யிற போட்டுக் கரண்டி அல்லது துடிப்பினால் கிளறிக்
கொடுத்துக்கொண்டே காரதிப்போகாமல் பக்குவமாய் வறு
த்து அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற போட்டுக்
கரண்டிச் சாமப்பினால் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாசுதிர
த்தை மூடிவைக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி கிளறி
க்கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால்
அந்த நெய் உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம் சிலா வறுத்த
நெய்யை ஒரேதடவைகொட்டாமல் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க்
கொதிக்கும் ஁லத்திறபோட்டு ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிள
றிக் கொடுக்கிறதும் உண்டு இதுவே உத்தமமானது இவ்வி
தமாய்ப்போட்டு நெய் வெந்தபின் அதாவது பாதிஜலம் வற
றியபின்,

பால் - அரைப (½) படி —இதை அந்த வெந்தநெய்யில் விட்டுக் கரண
டியால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - ஒன்பது (9) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்திற
போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொஞ்சநேரத்திறகுப்பின்
அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம்.—இதை அந்தப் பாயஸத்திற போட்டுக்
கலந்துகொடுக்க வேண்டியது தேவையானால் இரண்டரைப்
பலம் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு இவைக்
ளில் ஏதாவது ஒன்றை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பார்விற
கண்டபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற
போட்டலாம்

232. பால் பாயஸம்.

பால் - இரண்டு (2) படி.—இதை மூன்றுபடி ஁லம் கொள்ளுகிற பாத்
திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது
கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

நெய்-ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு இருபடுக்கரண்டியிலவிட்டுக் காய்ச்சி,

அரிசி - ஒரு (1) பலம் —இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்யிற போட்டுப்
பக்குவமாய் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாவிற
கொட்டி அரிசிச் சாதத்தைப்போல வேகிறவரையில் கரண
டிக்காமப்பினால் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிறந்து பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம் —இதையும் அந்தப்பாவிற
போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது பின்பு,

எலரிசிப்போடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிகாயப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிபத்திரிப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இம்மூன்று பொடிகளையும் ஒன்றின்கீழ் ஒன்றாய் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

233. அபீ பாயஸம்.

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஓர் காமபாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - நான்கு (4) பலம் —இதைத் தாமபாளத்திலிருக்கும் கோதுமை நொய்யிற் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாகக் கி ஒருமணிகேரம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து, பின்பு அந்த மொத்தையை அம்மியின்பேரில் வைத்துக் குழவிக் கல் ளிலை இடித்து மிருதுவாகக் கி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது தேவையான இடக்கும் பொழுது கொஞ்சம்மாலைத் தெளித்துக்கொள்ளலாம் இப்படிச் செம்மையாய் இடித்த நொய்யை நெல்லிக்காய்ளவு உருண்டைகளாகக் கி ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகச் * செய்து கொண்டு, அவ்வப்பளங்கள் ஈரமாயிருக்கையிலேயே மேலே காட்டியிருக்கும் 73 இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக்குளவியினால் குறுக்கிலும் நெடுக்கிலும் அழுத்தி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படி உருட்டுவதினால் அவ்வப்பளங்களைப் பாயஸத்திற் போடுவதின பொருட்டு அவைகள் ஒடிக்கப்படுகையில் தூளாய்ப் போகாமல் சதுரவில்களாயிருக்கும்

நெய் - பத்துப் (10) பலம் —இதை ஒரு இருப்புவாணியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி, தயாராக் கிவைத்திருக்கும் அப்பளங்களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொரித்தெடுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடியாக்கி அதாவது கையினால் கிறுசிது துண்டு களாகக் கி ஓர் பாதத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதத்திரத்தில்கிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டும்

* அப்பளமாச்செய்யும் வகையைப் பின்சொல்லுகிற பவ்வகை அப்பளங்களில் முதல் அப்பளத்தினால் அநீச

டியது அது காயநதுகொண்டிருக்கையில் அழிக்கடி பித்த
னாக கரண்டியிறை அழிகாநதாமற கிளறிககொடுத்துக்கொண்
டும் இருக்கவேண்டியது அபபடிச செயயாவிடடால் அடி
காநதுவதுமன்றிப் பொங்கியும் வழிநதுபோம் இப்படிச
கொடுக்கும் பால பாதி சுண்டிய பின்,

சீனிச்சாககரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை அநதச கண்டியபா
விலபேரீட்டு, அத்துடன் பொரிதநுக் தூளாககி வைத்திருக்
கும் கோதுமைநொய அபபடிததையும் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒரு (1) பலம் — இதை 79 வது பகரத்தின் 10 வது
பாராவிற சொல்லியபடிசெய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்
துப் போடவேண்டியது

கசக்கா - அரைப் (½) பலம் — இதையும் செம்மையாய் வறுத்துப் பாய
ஸத்திற போடவேண்டியது,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிக்காயப்பொடி அரைக்கால்
(½) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி அரைக்கால் (½) பலம் — இம்
மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாயஸத்திறபோட்டுக் கரண்டியி
லை கிளறிககொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்க
வேண்டியது

234. பொரித்த சேமிகைப் பாயஸம்.

கோதுமைநொய - அரைக்கால் (½) படி — இதை ஓர் தாமபாளத்திற
போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்றேழக்கால் (3½) பலம் — இதை தாமபாளத்திறிருச
கும் நொயயிறகொட்டிச செம்மையாய்ச் கலநது ஒட்டி ஒட்
டிப் பிசைநது அநத மொத்தையை ஒருமணிநேரம் வரையில்
ஊறவைத்திருநது, பின்பு அம்மியிலவைத்துக் குழவிர்லை
செம்மையாய் இடித்துப் பஞ்சு வாலாககி வைத்துக் கொள்ள
வேண்டியது தேவையானல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்
துக்கொண்டும் இடிக்கலாம் இவவிதமாய் இடித்துப் பதப்
படுத்தியபின்,

உப்பு - வீசம் (1/8) பலம், இறுகலானநெய் - கால் (½) பலம் — இவவிறண்
டையும் அம்மியில் போட்டதைத்து அதன்மேல் மொத்தையா
ககிவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய்யை வைத்துத் திருப்பித்
திருப்பிக்கொடுத்து மறுபடியும் இடித்து எடுத்து வைத்துக்
கொண்டு, அதை ராகுக்கம்பிபோல் திரியாககி, ஓர் கோவின
மேல் மாலைமாலையாய்ப்போட்டு உலரவைத்து உலாநதபின்
அதை அதிக தூளாககாமல் அபபடியே எடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது இதற்கே சேமிகையென்று பெயர்.

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாததிரத்திற கொட்டி, அடுப்பினபேரிலவைத்து அடிக்கடி பித்தளைகரணடியினால் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே யிருந்து பால் பாதி சுண்டுகிறவறையில் காய்ச்சி,

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை ஓர் இருபடிவாணலியிலவிட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் மேலே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் சேமிகையைப் போட்டுப் பகீர்த்மாய வறுத்து வேறொரு பாததிரத்தில எடுத்துவைத்துக்கொண்டு கொதித் துக்கொண்டிருக்கும் பாதிசுண்டின பாவிற்போட்டுப் பின்பு கரணடியினால் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாலும் சேமிகையும் சேரந்து தடிப்பான வுடனே அதாவது குழம்புபோலானபின்,

சீனிச்சாக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேமிகைப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற சொல்லியபடி செயது கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காய் - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் (½) பலம், ஏலரிசி - கால் (1) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித் தனியே பொடித்துப் பாயஸத்தில் போடவேண்டியது தேவையானால்,

திராட்சப்பழம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற சொல்லியபடி செயது கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும் இன்னும் சிலா கால் ரூபாயெடை ரூங்குமபூவைக் கொஞ்சம் பாலில் கரைத்துப் பாயஸத்தில் விடுவதும் உண்டு

235. சேமிகைப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரில வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

சேமிகை - ஐந்து (5) பலம் —இதை 234-வது பொரித்த சேமிகைப் பாயஸத்திற்குச் சேமிகை செய்ததுபோல செய்து உலாத்தித் தூளாகாமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பததுகியிஷம் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு, அடுப்பை விட்டிறக்கி ஒன்றரைப்படி பச்சைஜலத்தைவிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பால் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்தில விட்டு அடுப்பினபேரில வைத்துக் காய்ச்சி பால் பாதி சுண்டியபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினேனது (15) பலம் — இதைப் பாதிசுண்டிய பரவிற போட்டுக் கிளறிகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது பின்பு சேமிகை போட்டுவைத்திருக்கும் பாத்நிரத்தின் வாயைக் கஞ்சிவடிக்கும் துணியாற் கடிக் கஞ்சியைவடிப்பது போலவே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அந்தச் சேமிகையைச் சாககரைகலந்த பரவிற போட்டுப் பின்பு,
ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இதைப் பொடித்து அந்தப் பாயஸத் போடவேண்டியது

236. வெங்காயப் பாயஸம்.

வெங்காயம் - ஆறு (6) பலம் — இதை நாமறத்தை, 183-வது பக்கத்திற் சொல்லிய வெங்காயப் பருப்புக்குழுமிற்கு வெங்காயத்தின் நாமறத்தைப் போககியதற்குச் செய்க பாகத்தைப்போற் செய்து ஜலத்தில் அலம்பி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

பால - முக்கால (3) படி — இதை ஒரு பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துப் பாதிசுண்டிம் வரையிற் காய்ச்சி, கழுவி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சாககரை ஜனபது (9) பலம் — இதைப் பரவில வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்திற் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காயப் பொடி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம், ஜாதிபத்திரிப்போடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்தில் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் போட்டுப் பின்பு,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப் (½) பலம் — இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற்குச் சொல்லியபடிசெய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற்குச் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பாலவிட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டுக் கரண்டியால் கிளறிகொடுத்துப் பின்பு,

குங்குமபூ - வீசம் (18) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிகக் வேண்டியது

237. நெல்லிக்காயப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்நிரத்தில் விட்டு, அரிசித்தவிடு - கால (1) படி. — இதைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்

கரைத்து அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின வுடனே,

கேல்லிக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு அரைமணி நேரம் வரையில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்தஜலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நல்ல ஜலத்தால் கழுவிக்காயை நறுக்கி விரைகளை நீக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

பால அரைப (½) படி —இதைக் கொஞ்சம் சுண்டும்வரையிற் கொதிக்க வைத்து மேலே தயாராகக் வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதிப்போட்டு இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

சாக்கரை - ஏழரைப (7½) பலம் —இதை அந்த நெல்லிக்காயுடன் கொடுக்கும் பாஷிப்போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து

வாதுமைப் பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற்குச் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பாலவிட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விடவேண்டியது பனப்பு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம், ஜாதிககாயப் பொடி - அரைசகால் (½) பலம், ஜாதிப்பத்திரிப்பொடி - அரைசகால் (½) பலம் —இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

திராட்சப்பழம் - அரைப (½) பலம்.—இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற்குச் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது

குங்குமப்பூ - வீசம் (½) ரூ எ —இதைக் கொஞ்சம்பாஷிற் கரைத்துப் பாயஸத்திற் கொட்டி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

238. நேந்திரம் பழப் பிரதமன.

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஜா வெண்கல உருளியில் விட்டு அவ்வுருளியின் உட்பக்க மெல்லாம் நன்றாய் நெய்ப்படுமபடி தடவிக் கொண்டு,

நேந்திர வாழைப்பழம் - இருபத்தைந்து (25) —இதைப் பெரிதாயும் களிந்தாயும்பாயப் பாஷித்து உரித்து நெய்தடவிய உருளியிற் போட்டு, அதுமுழுக்கி அதற்குமேல இரண்டஞ்சுலமிருக்கும் படி நல்ல ஜலத்தை விட்டு அடுப்பினுபேரிலவைத்து மெதுவாய் மத்தினுல மசித்து, அது கொதிக்கத் தொடங்கியதுமுதலான நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் அங்கு நாதப்படி தடுப்பினுல கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதின் ஜலமெல்லாஞ் சுண்டிப்போய் லேகியம்போலானபின்,

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், தேங்காய்ப்பால் நாலைய (4)

படி.—பெரிதாயும் அரைவிளைவுள்ளதாயுமான ஆறு தேங்காய்களை உடைத்துப் பூப்பேற்றுருவி சுமார் ஒருபடி பால் பிழிந்தெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பிழிந்து அப்பாலை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது (2) நீதிநீருக்குஞ் சககையிலிருந்து ஒன்றரைபடி பால் யெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்துப் பின்னும் அரைத்து பாலைபிழிந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. (3) நீதிநீருக்குஞ் சககையில் பின்னும் இரண்டு படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பாலைபிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பிழிந்துவைத்திருக்கும் பாலைத் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு அதிற் கடைசியாகிய இரண்டிப்படிபாலையும் சாக் கரையையும் மேலே மசித்து வைத்திருக்கும் வரழைப்பழத்திற் கொட்டி நன்றாய்மசித்துக் கொடுக்கவிட்டு அதுசுண்டிப்போய் சான்றோருடைய களிபோலானபின் ஒன்றரைபடியாகிய இரண்டாவது பாலைச் சுண்டியபழத்திற் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக்கொண்டுங் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதுவும் சுண்டிப் போய்க் களிபோலான பதம்பாரத்து அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொண்டு தம்பாலென்று சொல்லப்படும் முதற்பாலை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

கோப்பரை - இரண்டு (2) பலம் —இதைச் சன்னமாய் அரிசிபோலறிந்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பிரதமனிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய்-விசம் (1) படி —இதை நல்ல மணமுடையதாய்ப் பார்த்துக் காய்ச்சி பிரதமனிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதன் சம்பந்தப்படுஞ் சாக்ரைக்குப்பதிலாய் வெல்லத்தையும் கடைசியாய்ப் போட்டிருக்கும் தம்பாலாகிய முதலாம் தேங்காய்ப் பாலுக்குப்பதிலாய் அதேயளவான பக்ஷின்பாலைக்காய்ச்சியும் பிரதமனிற்போடலாம் இவ்வாறு பக்ஷின்பாலைப் போடுமபடித்தில் ஆறு தேங்காயிலிருந்து யெடுக்கப்படும் பாலானது மூன்றரைபடியளவுள்ளதாய் யிருப்பதே போதுமானது இதைப் போலவே பலாப் பழத்தைக்கொண்டும் பிரதமன் செய்யவேண்டியது

பலவகைத் தொகையலகள்.

இதைச் சிலா தொகையலென்றும், சிலா துகையலென்றும் இன்னுஞ்சிலா துவையலென்றுஞ் சொல்வதுண்டு இப்பதார்த்தமானது போஜனத்தில் கடைசியாயுண்ணும் தாரி, மோர் இவைகள்கலந்த அன

னந்திரகுச சாதகமாயிருக்கின்றது ஆலலாமலும் முதலில் உண்ணும் பருப்பன்னததிர பருப்பிறகுப்பதிலாகவும் இதை உபயோகிப்பதுண்டு வடதேசத்து ஆந்திராகள இதை வெகு விசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கே சடணி என்று பெயர் இச்சடணிகளை யெப்பொழுதும் வெண்ணெய்போலரைக்கக்கூடாது

239 பருப்புத தொகையல்.

உளுந்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இவைகளேகொண்டும் பின்வறுமாரு தொகையல் அரைக்கலாம் நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஓர் இருப்புவாணவியில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய்-கால (½) பலம் — இதன் காமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டுக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுசுவேணையது மிளகாய்ப் பாதி வறுபட்டபின்,

ஏதாவது ஓவகைப் பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாதிவறுபட்டிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுப் பருப்புக் கொஞ்சம் சிவாசுமவரையில் வறுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்த மிளகாய், பருப்பு இவைகளுடன் போட்டு நன்றாய் வறுத்து இம்மூன்றுஞ் சரியான பக்குவமாய் அதாவது ஒன்றும் காந்திப்போகாமல் வறுபட்டபின் அவைகளை ஓர் அம்மி அல்லது கலவூரலி போட்டுக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதைமும் வறுத்த பதார்த்தங்களுடன் போடவேண்டியது பின்பு,

புளி - அரைப (½) பலம் — இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி நிறுத்துக்கொண்டு அம்மி அல்லது உரலிளிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு எ — இதையும் அந்தச் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு அரைத்து மொத்தையாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

240 பலவகைக் காய்கிழங்கு கொடிகளின்

தொகையல்.

கத்திரிக்காய், புடலங்காய், வாழைக்காய், நாரத்தங்காய், விளாங்காய், இஞ்சி, கருணை, பிரண்டை முதலியவைகளைக்கொண்டும் பின்வறுமாரு தொகையல் அரைக்கவேண்டியது

ஏதாவது ஓவகைக்காய் - மூன்று (3) பலம். — இதன் நாமபு, மேற்றேரல் முதலியதைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய்களின் தானகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பக்குவமாய் வதக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதை வதக்கியிருக்கும் காயுடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுநிமிஷம் வரையில் வறுத்துக் கொண்டிருந்து அமமி அல்லது கலவூர் ஹிபோட்டுப் பின்பு,

உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், புளி - கால (1) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு எ —இவைகளை முந்திய பதார்த்தங்களுடன் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், விளாங்காய் இவைகளைச்சுட்டு, தோல முத்தியைவைக்கிறப்போக்கியும் துண்டால் அரைக்காலம் பிரண்டை, நாரத்தங்காய் இவைகளை மாட்டித் தாளித்ததிற் போடுவதாகமுன் எண்ணெய் அல்லது நெயரில் வதக்கிக்கொள்ளவேண்டும் இஞ்சைச் சுட்டாமலும் வதக்காம லும் தோலைப்போக்கி காளித்ததிற் போட்டரைக்கலாம்

241. தேங்காய்த் தொகையல்.

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைப் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஆறு (6) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதாவது சாந்திப்போகாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை வாணலியானது அடுப்பின்பேரிலிருக்கும்போதே அதன்போட்டு இரண்டு தடவை கிளறிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டி நறுக்கி மறற்ப பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அமமி அல்லது கலவூர் ஹிபோட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு எ —இதை தண்ணீர்மேலவைத்துப் பொரி போலாகக் கி அமமி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் அமமி அல்லது உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சிலா ஜலத்தை விடாமற் செம்மையாய் இடித்துப் பொடி போலாகக் கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு.

இப்படி, இடித்து வைத்துக்கொள்வதிறை பத்து அல்லது பதினேந்துநாள் வரையிற கெடாமலிருக்கும் ஜலமவிட்டரைப்பதினிலை மறுநாள் ஊசிப்போம்

242. பச்சைக்கொத்துமல்லித் தொகையல்.

பச்சைக்கொத்துமல்லி ஒரு (1) பலம்—இதன் வேரைக கிள்ளிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாக உரை நறுக்குவதுபோல் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - சால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், சீரகம் அரைக்கால (½) பலம்—இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் வாணலியிற கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்தும், மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் பச்சைக்கொத்துமல்லியைக் கொஞ்சம் வதிகியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து உரலிற போடவேண்டியது

காயம் - ஐந்து (5) கு எ—இதன் தண்ணீனமேலவைத்துப் பொரிபோலாககி உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு உடனே,

உப்பு - அரைப (½) பலம், புளி - முக்கால (¾) பலம்—இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் கலந்து செமமையாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதில் உப்பு, புளி இவ்விரண்டையும் போடுவதற்குமுன் மதர்ப பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் போட்டபின் செமமையாய் இடிக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிளகா, பருப்பு முதலியவைகள் இடிபடாது

243. மாங்காயத் தொகையல்.

மாங்காய - நாலரைப (4½) பலம்—இதன் மேற்றோலைச் சீவிப் பொடியாய் நறுக்கிக்கொண்டு கொட்டையை எரிந்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நறுக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம்—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயந்தவுடனே,

வேந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - காலேயரைக்கால (½) பலம்—இவ் விரண்டையும் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற போடவேண்டியது அப்படிப் போடுவதில் வெந்தயத்தை முன்னறபோட்டு அது சிவக்குந்தருணத்தில் கடுகைப் போடவேண்டியது இப்பதார்த்தங்கள் போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது சடபட்டுவென்கிறசபதம் நிற்குந்தருணத்தில்,

காயம் - வீசம் (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1½) பலம், —இவ் விரண்டையும் அடுப்பின்பேரினிருக்கும் தாளித்ததிற போட்டு

அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பைவிட டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - காலேயரைக்கால் (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு ஓர் கலவூர் விற் போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் (½) பலம் — இறையும் உரவிலிருக்கும் மிளகாய் டுனபோட்டு இவ்விரண்டையும் இடித்துத் தூளாகி மேலே நறுக்கி வைத்திருக்கும் மாங்காயை உரவிலிருக்கும் பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் காய் நசுங்கும்படியாய் இடித்துப்பின்பு வாணலியிலிருக்கும் கடுகு வெந்தயத்தாளிதத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்தத்தொகையல் ஒருவாரமவரையில் கெடாமலிருக்கும்

244. பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியுஞ்சோந்த தொகையல்.

நல்லெண்ணெய் கால் (½) பலம் — இதை ஓர் கரண்டி அல்லது வானலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஆறு (6) கு ஏ — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

1 - காலேயரைக்கால் (½) பலம் — இதைக் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்து அதாவது சட்படவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே கரண்டி அல்லது வாணலியை இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு வுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - அரைப் (½) பலம் — இதைப் பொரித்து கடுகுடன் போட்டுக் கிளறிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

புளி - முக்கால் (¼) பலம் — இதைக் கோது கொட்டை முதலியவை களில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி அம்மிடில்வைத்ததைப் புளி அரைபட்டபின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், பச்சை மிளகாய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம், கொத்துமல்லி - முக்கால் (¼) பலம் — இவைகளை அம்மியின்பேரிலிருக்கும் அரைத்த புளியிற் போட்டு நன்றாய் அரைத்து முக்கார்பாகம் அரைபட்டபின் பொரித்துவைத்திருக்கும் காயத்தை அதிற் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து அதன்பின் வாணலியிலிருக்கும் கடுகு, தேங்காய் இவைகளையும் அதிற் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

245. சுக்கங்காயத் தொனகயல:

சுக்கங்காய - எட்டே முக்கால (8½) பலம் — இந்நதக்காயின மேறநேரல உளளிருக்கும் விதை இவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

மிளகாய - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை அரைக்காற பலம் நல லெண்ணெயிற பக்குவமாய் வறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

புளி - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை கோது கொட்டை முதலிய வைகளைப் போக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக் கல லுரவிற்போட்டு நனரூயநக்கி அதில மேலேவறுத்துவைத் திருக்கும் மிளகாயையும்போட்டு,

உப்பு - முக்கால (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் புளி மிளகாயுடன் போட்டு நனரூய அரைத்து மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுக் கங்காயையும்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்துப் பின்பு,

மஞ்சள பொடி - கால (½) ரு எ, பொரித்த காயம் - எட்டு (8) ரு எ — இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமானகளுடன் போட்டு அதற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம், கடுகு - காலேயரைக்கால (½) பலம், வெந்நயம் - கால (½) ரு எ — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயாரசெய்து உரலிலிருக்கும் சாமானகளுடன் போட்டு நன ரூயக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் அரைத்து எடுத்திடுக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதிற சிலா பசைசக்கொத்துமல்லியையும் உலாந்த மிளகாயக் குப் புதிலாயப் பசைமிளகாயையும் சோப்பதுண்டு

246. புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கீரை

கொழுந் துகளின் தொகையல.

புளிச்சக்கீரை, மரியங்கொழுநது, புளியங்கொழுநது முதலிய புளி புப்பு ரஸத்தையுடைய கொழுநது கீரைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகைய லரைக்கலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் கொழுநது அல்லது கீரை இரண்டேகால (2½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற்போட்டு வதக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

மிளகாய - அரையே அரைக்கால (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - முக்கால (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயநதவுடனே,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ —இதைக் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிறு போட்டுப் பொரிப்போலாகக் கி அதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

கடுகு - முக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - மூன்றுவீசம் (1½) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ —இம்மூன்றையும் காயம்பொரித்த எண்ணெயிறுபோட்டுப் பக்குவமாயப்பொரித்து அதாவது கடுகு வெடித்தவிட சத்தம் நின்றவுடனே அவைகளை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு மேலே வதக்கியும் வறுத்தும் வைத்திருக்கும் கீரை அல்லது கொழுந்து, மிளகாய் இவ்விரண்டையும் ஓர் அமரியிற போட்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதையும் கீரை அல்லது கொழுந்து முதலியவைகளுடன் போட்டு அரைத்து அது முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் அதாவது அந்தமொத்தை கைக்கு மணலபோல இருக்கையில் வறுத்துவைத்திருக்கும் கடுகு வெந்தயம் மஞ்சள் இம்மூன்றையும் அத்துடன் போட்டுப் பின்னு கொஞ்சமரைத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதிற சமமந்தப்படும் கீரை அல்லது கொழுந்தைச் சிலா இரண்டு அல்லது மூன்றுதனி எண்ணெயைவிட்டு வதக்குகிறதமுண்டு அல்லாமல் இத்தொகையிலே அரைத்தபின் மாறப் பச்சடி, கறி இவைகளுக்குத் தாளித்து கொட்டுவதையேபோல இதிலும் கடுகு, வெந்தயம் பருப்பு முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துங் கொட்டலாம்

247 வேப்பிலைக் கட்டி.

உப்பு - இரண்டரை (2½) பலம், மிளகாய் - முக்கால (½) பலம் —இவைகளில் பஞ்சாயின் காமபைப்போக்கிவிட்டு அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு வரலிறபோட்டுச் சன்னமாட்டித்து எடுத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சயிலை, நாத்தயிலை, கொளிஞ்சியிலை, புளியங்கொழுந்து, விளங்கொழுந்து, புளிமாதுளங் கொழுந்து இவைகளின் கலப்பு - ஆறு (6) பலம் —இவ்விலைகளின் நடு நரம்பைப் போக்கிவிட்டு வரலிற போட்டித்துத் தூளாகக் கி அத்துடன் மேலே ஈர்த்துவைத்திருக்கும் உப்புக்கலந்த மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்துக் கலந்து பின்னு கொஞ்சமிடித்துக்கொண்டு,

காயம் - அரைக்கால (½) ரூ எ —இதைத் தண்ணீர்மேல் வைத்துப் பொரியாகக் கி வேப்பிலைக்கட்டியுடன் சேர்த்து நன்றாய் பீரட்டிக்கொண்டே விடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இது வெகு ருசிகரமும் ஆரோகியமுமானது இதிற சிலா அரைக்காலபலம் ஒமத்தையும் இடுக்கையிற சேர்ப்பதுண்டு

248. பருப்புப் பொடி.

கடலைப்பருப்பு - கால (4) படி, துவரம்பருப்பு - காலையரைக்கால (8) படி,
உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (18) படி — இம்மூன்றையும் தனிக்
தனியே வாணவியிற்போட்டு சிவந்து வாசனைவரும் வரைவில
வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால (4) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (8) பலம் — இவைக
ளையும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு முந்தியபருப்புடன்
சேர்த்துக் கலந்து ஓர் ஏந்திரத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்
போட்டு அரிசிமாவைப்போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ள
வேண்டியது,

சாதத்திற் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யை விட்டுக்கொண்டு இப்பொடி
யிற் கொஞ்சத்தையும் தூவிக் கலந்து உண்பதுண்டு அத்தருணத்தில
ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்

249 புளியங்காயத் தொக்கு.

புளியங்காய - ஐந்து (5) வீசை — இந்தக்காய் முற்றலாயும் பழுக்குந்
தருணமுடையதாய் மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

உப்பு - ஒன்றேகால (14) படி, — இத்தையும் மேற்சொன்ன புளியங்
காயையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் உர
விற்போட்டிடித்து அவை நன்றாய் நுகுநியபின்

மஞ்சட்பொடி - ஒன்றேகால (14) பலம் — இத்தையும் நக்கின்காயுடன்
போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறு
படியிங் கொஞ்சமிடித்து ஓர் ஈயம்பூசின் பாதிரம்மலத்து கற்
சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டுநாளைக்குடிறகு
அதிலிருக்கும் கொட்டை நார் முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்து
விட்டு உரவிற்போட்டு மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துப் பிறகு
அப்பாதிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்
வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வதானது வருஷவாரி உப
யோகத்தின் பொருட்டே இதை உபயோகப்படுத்துகையில்
தங்களைத்தங்கள் குடுமபத்திற்கு நாலேந்துநாள் அல்லது ஒருவா
ரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்த மொத்தத்தொக்கி
விரந்து எடுத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு பக்குவப்படுத்திவைத்
துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதை ஓர் வாணவியில் விட்டுக்
காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் ஐந்து (5) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற்
போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வாணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு

மிளகாயைமட்டும் இப்பால எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம் - கால (1) பலம், கடுகு - ஒரு (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளை மிளகாயவறுதல் எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராகியது அடுப்பைவிட்டு இறா குநகருணத்தில்,

காயம் - கால (1) பலம் — இதை நகுகித் தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் வாணலியிலிருக்கும் காயங்கையும் உரலிற்போட்டு நனருய இடித்துப் பின்பு,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் புளியங்காயத் தோக்கில் - அரை (½) வீசை — இதை உரலிலிருக்கும் காயங்கலந்த மிளகாயப்பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் இடித்துக் கிளறிக்கொடுத்து, வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை இற்றுகொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்து எடுத்துப்போகிசுவேண்டியது.

இந்தத்தொகைப் புளியங்காயக் காலத்தில் அன்றன்றே செய்யவதுண்டு அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் மேற்சொல்லிய அளவையும் முறையையும் அறுசரித்து வேண்டிய புளியங்காயை உப்புடன் இடித்து விரை நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள், வறுத்தமிளகாயப்பொடி, பொரித்தகாயம் இவைகளைக் கலந்து மறுபடியும் இடித்து அதன்பின் தாளிதம் தயாராகக் கிளந்து கொக்கைசோத்து மறுபடியும் இடித்து உப்போகிசுவேண்டியது. காய பிஞ்சாயிருந்தால் உப்பு காரம் முதலியவை கொஞ்சம் சூறை வாயிருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் இதிற கண்ட மிளகாயக்குப் பதிலாயப் பசுசைமிளகாயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

250. நெல்லிக்காயத் தொக்கு.

நெல்லிக்காய - இருபது (20) படி — இதை உரலிற்போட்டு இருபுப்பு பூணிலலாத உலக்கையால் நனருயிடித்து ஓர் முறத்திலெடுத்துக்கொண்டு கொட்டைகளைப் போக்கி மீதியைப்புடைத்துப் பெருநுணுக்களை மறுபடியுமிடித்துப் பின்பு ஒன்றாயக்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அல்லது கறசட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இரண்டு நாளைக்குப் பின்பு,

உப்பு - இரண்டரைப (2½) படி, மஞ்சள் பொடி - அரைப (½) பலம். — இவ்விரண்டையும் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயுடன் போட்டு நனருய இடித்து மறுபடியும் அநதப்பாத் திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வது வருஷவாரி உப்போகத்தின் பொருட்டே.

இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்கனதங்கன குடுமபத்திற்கு நாலேந்துநாள அல்லது ஒருவாரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்தமொத்தத்திலிருந்து எடுத்துப் பின்சொல்லுறகிபடி பக குவப்படுத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய - ஏழரைப (7½) பலம் — இதை ஓர் வாண்டிலிலுள்ள காய்ச்சி எண்ணெய காயந்தவுடனே,

மிளகாய - ஏழரைப (7½) பலம் — இதன்காம்பு முதலியவகளைப் போசு க்கு காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயைமட்டும இப்பால எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேந்தயம் - அரைப (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளை மிளகாயவறுக்த எண்ணெயில் 24-வது நாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிகம் தயாரசெய்து அடுப்பைவிட்டிருக்கும் தருணத்தில்,

காயம் - அரைப (½) பலம் — இதை நன்கு கித தாளிசெய்து போட்டு அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் பொரிக்ககாய்த்தையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரவிப்போட்டிபுத்துப் பொடித்து,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய் தோக்கில - இருபது (20) பலம் — இதை உரவிருக்கும் பொடித்த காயம் மிளகாய இவைகளுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறநெருகடவை யிடுத்துக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு வாண்டிலிலிருக்கும் தாளி தத்தை அகிறகொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்த உதொகை நெல்லிக்காய்க் காலத்தில் அன்றனே செய் வேண்டுமானால் ஒருநாளாகு வேண்டிய அளவான காயை மேற்சொல்லிய முறைநிறைகளை யதுசரித்து ஒரேநினைதிற செயதுக்கொள்ளலாம்

251 கடுக்காய்ப் பிஞ்சு தொக்கு.

கடுக்காய்ப்பிஞ்சு - ஒரு (1) வீசை — இளசான கடுக்காய்ப்பிஞ்சுகளை ஓர் உரவிப்போட்டு இருபுப்பு பூணிலலாத உலகையால் இடித்துத் தாளாகி அதன் விரைகளை எடுத்து விட்டு மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - பத்து (10) பலம், மஞ்சட்போடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய கடுக்காய்ததுன்றி போட்டு மறநெருகடவை இடித்து ஓர் சளிம்பேராத பாக்திரததில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, சற்றேரக்குறைய 15 நாளாகுப் பிறகு

எடுத்து முந்திய நெலவிககாயத் தொகைப்போலவே காரம தானிதம் இவைப் பலகலந்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது இது வெகு ஆரோக்கியத்தை புண்டாக்கும்

252. புளி யிஞ்சி.

புளியங்காய - நார்பது (40) பலம் —இது நன்றாய் முகிரந்து பழக்குந தருணமுடையகாயப்பரத்து இனக் இரண்டாண்டாய்ப் பிளந்து உலாத்திச் சருகுபோலாகி அதனவிரைகளை யெடுக்க தெறிந்துவிட்டு, வழறலை உரப்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் இடித்துப் பிடைத்து அதன் ஒட்டைப்போசுகி மயக்குருக்தவை கொஞ்சம் உலாத்தி இடித்துத் தாளாகி மேற்கொள்ள நிறைப படி நின்று வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இஞ்சி - இருபது (20) பலம் —இதன் கொலைப்போசுகிவிட்டு அரிசி போற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்கொள்ள பளியாக சாயத்துளுடன் சலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய * இருபது (20) பலம், வேந்தயம் ஐந்து (5) பலம், மஞ்சள் - ஒன்றரை (1½) பலம், காயம் ஒரு (1) பலம் —இவைகளில் சாயத்தைமெட்டும் காஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பொரித்தெறித்துக்கொண்டு மற மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சநொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து எறித்துக்கொண்டு குங்குமம்போற் பொடிசெய்து எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்சலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

பொடிசேய்த் உப்பு அரை (½) படி —இதை மேற்பாராறிக் கொல்லிய காரப்பொடியுடன் சலந்து பின்பு அச்சலப்பை இடிகலந்து புளியங்காயத்துளுடன் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் —இதை ஓர் வாணியிலிவிட்டு நன்றாய்க்காய்ச்சி எண்ணெய் சாயந்தவுடனே,

கடுகு - ஐந்து (5) பலம் —இதைக் காயந்த எண்ணெய்ப்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சடப்படவெனநிற சப்தம் நின்றவுடனே இத்காளித்தத்தைப் புளியிற் சிவிறொட்டி நனடியாக் கலந்துகொடுத்து ஓர் கற்சட்டி அல்லது ஈயமழ்சின் சேருதிவகோற் போட்டு அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இப்புளியிஞ்சி சாதாரணமாய் உதிருநிராவேயிருக்கும் இதைக் கொஞ்சம் மொச்சையாகும்படி செய்யவேண்டுமாறால் ஒரு ஆழாக்கு வெநீரை, அதிறுத்தெறித்துக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் வருஷவாரி செய்நுவலுத

* காரம் அச்சமாய் வேண்டியிருந்தால் இதை முப்பதுபலத்திற்கு அங்கப்படாமல் போடலாம்

துக்கொள்ளும் ஊறுகாய், தொக்கு இவைகளை ஒத்ததாய் இருக்கின்றது. ஆனால் இப்புளியினுளியிற் சோந்திருக்கும் புளியானது அதிகப்புளிப்பா யில்லாமற் கொஞ்சம் மதுரரஸத்தையுடையதாயிருந்தால் அதிற்போ டும் வெந்நுக்குப் பதிலாய் நான்கு அல்லது ஐந்து எலுமிச்சம்பழங் களின் ரஸத்தைப் பிழிந்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்புளியினுளியை வைத்திருக்கும் பாததிரத்தின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண் டியது பின்பு அதிலிருந்து ஒருவார்க்கிற்கு ஒருகட்டவையாக எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இது வெகுருசிகரமும் ஆரோக்கியமு மானது

பலவகை ஊறுகாய்களும் வற்றல்களும்.

இவைகள் சாதாரணமாய் முந்தைய தொகையல் அடாவது சடனியைப்போலவே நமது ஆகாரத்தில் தயோ மோர் இவைகளைக்கலந்து உணவும் அன்னத்திற்குச்சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன பெரும்பாலும் இவைகள் வருஷாந்தாச்செலவின்பொருட்டு வருஷத் திற்கொருமுறை செய்துவைத்துக்கொள்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது இவைகளில் ஊறுகாய்கள் நீடித்ததாலும் வரையில் கெடாமலிருப்ப தற்கு இவைகளிற்சேரும் மிளகாய், உப்பு, வெந்தயம், மஞ்சள், நல லெண்ணெய், காயம்பூ தலியைவைகளில் உப்பு, நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் இவைகளமட்டும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்க வேண்டும் அப்படிக்கில்லாவிடின் அக்காய்கள் நாளாவாத்தியில் பஞ்சு போலாவதுமன்றிக் கறுத்தும்போம் அன்றியும் அதிறகலக்கும் மிள காயப்பொடியிலிருந்து அதன் விதைகளையும் தெளளியெடுத்திவிட வேண்டியது இவ்விதைகளிருப்பதனால் ஊறுகாய்களில் புழுக்களுண் டாவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்றது இவ்வுறுகாய்களைப் போடுவ தற்கு நாடிகளே உத்தமமானது அல்லாமலும் மடபாததிரம் கற் சட்டி இவைகளிலும் போடுவதுண்டு மடபாததிரத்திற் போடுவதா யிருந்தால் அப்பாததிரத்தின் உட்பாகத்திற்குக் குங்கிலியத்தைப் பூச வேண்டியது இவ்வாறு பூசுதல் அவ்வுறுகாயில் புழுக்கள் உண்டா காமலிருப்பதற்கேயாம் அதைப் பூசுவதெப்படியென்பதைப் பின்வரு மாறு அறிக

பின்சொல்லுகிற திட்டத்தையுடைய ஊறுகாய்களைக் கொள்ளும் படியான ஓர் புது மடபாததிரத்தை அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அதிற் சூடேறியபின் ஐந்துபலம் நல்லெண்ணெயைக் * காயநத் பாளை யில்விட்டு அது நன்றாய்க் காயநத்வுடனே ஒருபலம் குங்கிலியத்தைப் பொடிசெய்து காயநத் எண்ணெயிற்போட்டு உடனே ஓர் கோலில் கொஞ்சநுணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பாததிரத்தின் உட்பாகத்தில்

* சிலா எண்ணெய்க்குப்பத்திலாகத் தேனெழுக்கடிம உபயோகிப்பதுண்டு,

எல்லாவிடங்களிலும் படுமபடியாய் நன்றாய்தடவிப் பின்பு ஓர் துணியால் அதை மேலாசத்துடைத்துப் பின்பு அதேதுணியை ஊறுகாய்ப் பாணியின வாயைக் கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டும்.

253. பசுசைப்பொடி சோந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டு களாகக் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டிக் கொஞ்சஞ்ஜலத்தில் அலசிக்கழுவி ஜலத்தைவழித்துவிட்டு ஓர் தட்டிற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய் - நார்ப்பது (40) பலம், மஞ்சள் - எட்டு (8) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் நன்றாய் உலர்த்தித் தனித்தனியே இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம் - ஏழரைப் (7½) பலம் — இதை ஒருபலம் நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை மேலேவறுத்துவைத்திருக்கும் வேந்தயத்துடன்போட்டு இடித்துப் பொடியாகக் மேற் சொல்லிய மூன்றுபொடிகளையும் இத்துடன்சேர்த்து, ஓர் புது முறம் அல்லது ரயம்பூசின் தாமபாளத்திற் கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதைத் தாமபாளம் அல்லது முறத்திலிருக்கும் பொடிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து, வேறொருமுறத்தில் இரதப்பொடியிற் கொஞ்சத் தையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயில் கொஞ்சத்தையும் கலந்து, ஊறுகாய் வைப்பதற்காக நிச்சயித்திருக்கும் கற்சட்டி, நாடி, மண்பாளை இவைகளில் ஏதாவதொன்றிற் காரங்கலந்த மாங்காயைப் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே ரீதியிருக்கும் காயையும் பொடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக் கலந்து பாததிரத்திற் போடவேண்டியது. இப்படிப் போடாமல் காயையும் பொடியையும் ஒரேதடவையிற் பாததிரத்திற்கொட்டினால் சிலவிடத்தில் உப்பு காரம் கலந்தும் சில விடத்தில் கலவாமலும் யிருக்கும் இப்படிப்போட்டபின்பு பாததிரத்தினவாயைத் துணிவிற் கட்டிப் பருவான ஓர் பலகை அல்லது பாததிரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது.

* இரதகாய் ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஆறரைப் (6½) பலம் அதாவது மொத்தத்தில் 650 பலம் நிறையுடையதாயும் புளிப்பு, கனத்ததோல, நார இவைகள் உள்ளதுமாக இருக்கவேண்டும்.

† இப்படிச் கொட்டையுடன் அரிவாளையிலே நறுக்குவது சமுனமாகையால் அதை வேறு பலத்த ஆபத்தங்களைக்கொண்டு வெட்டவேண்டியது.

இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள்களுக்கும்பின் அதை அகப்பை அல்லது ஈயம் பூசின கரணடியினால் கிளறிக் குலுக்கிக்கொடுக்க வேண்டியது. இந் ஊறுகாயைப்போட்டு எட்டுநாள்குப் பின் உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம். நாள்பட நாள்பட அதிக ருசியாயிருக்கும்.

254. பச்சைப்பொடி சோந்த கடுகுமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) — இதை நன்றாய்கழுவி ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துணிகளாய்க் கொட்டையுடன்வெட்டி † ஓர் முறம் அல்லது கூடைசிற்போட்டு நன்றாய் புலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வறுத்துவிட்டு வைத்துச்சொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டைப் (2½) படி, மிளகாய்ப்பொடி - ஒரு (1) படி, கடுகுப் பொடி ‡ - அரைப் (½) படி, மஞ்சள்பொடி - கால (¼) படி — இவைகளில் உப்பு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளைத் தனித்தனியே நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதை நுகுகிரகொண்டு, பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் முரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு அதன்பின்,

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை முறத்தில்ருக்கும் பொடியிறக்கொட்டி நன்றாய் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஊறுகாயைப்போடும் பாததிரத்தில முறத்தில்ருக்கும் பொடியால் ஒருசைப்பொடியை முதலில் போட்டுப் பரப்பிப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்த் தானையில் ஒருகை எடுத்துப்போடவேண்டியது. மறுபடியும் ஒருசைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்தான இவ்விதமாய்ப் பொடியிற்பாடியும் மாங்காயற்பாடியுமாகப் பாததிரத்திற்போட்ட பின்,

பச்சை முழக்கடலை - கால (¼) படி, பச்சை முழுவெந்தயம் - கால (¼) படி — இவ்விருண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பாணைசீருக்கும் மாங்காய்த் தாவவேண்டியது. அதன்பின் மீதியிருக்கும் காய் பொடி இவைகளை மேற்சொன்னபடி ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த்தான இவ்விதமாகப் பாததிரத்திற்போட்டு உடனே,

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினால்க.

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினால்க.

‡ இதை வட்டத்தது ஆத்திரர்கள் ஒருபடியாகப் போடுவதுண்டு.

நலலேண்ணைய - நாரபது (40) பலம் — இதைப் பாணியிலிருக்கும் ஊறுகாயில் ஏலலாவிடத்திலும் படுமபடியாய்க் கொட்டிப் பாணியின் வாயைக்கட்டி எடுத்துவைக்கவேண்டியது. மூன்று நாளைக்குப்பின் அப்பாணியை நன்றாக குலுக்கிக்கொடுத்து வைக்கவேண்டியது இப்படியே சற்றேறக்குறைய ஒருமாதம் வரையில் அடிக்கடி குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இமமாங்காய ஊறுகாய் வெகுநுகிராமாயும் அதிக ஆரோகிய குணமுடையதாயும் இருந்து போட்டநாளமுதல் செலவாய முடியும் வரையில் கெடாமல் பச்சைக்காயைப் போலவே இருக்கும் இது பெருமபாலும் கஞ்சம், விராகப்பட்டணம் முதலிய தெய்வகு தேசத் தாரால் அதிகமாய்ச் செய்யப்படும்

255 வறுத்தபொடி சோந்த வெந்தயமாங்காய.

மாங்காய * - நூறு (100) —இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துணுக்களாய்க் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டி ஓர் தட்டில் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தைவாடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்-மெரைப் (7½) பலம், வேந்தயம் - பத்து (10) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களில் உபபைத்தவிர மற்றவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நலலேண்ணை வைவிட்டு வறுத்து, அப்படியே பொடித்துத் தெளிக் குங்குமம்போலாகக் கிவைத்துக்கொண்டு, உப்பையும் பொடிசெய்து பின்பு ஏலலாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நலலேண்ணைய - இருபது (20) பலம் —இதை ஒரு வாணலியில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதைக் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற போட்டுப் பொரிபோலானவுடனே, வாணலியை அடுப்பை விட்டிற்க்கி வாணலியிலிருக்கும் காயத்தைப் பொடிசெய்து கலந்துவைத்திருக்கும் காரப்பொடியில் கலந்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு எண்ணெயையும் அந்தப்பொடியிற்கொட்டிக் கலந்து அந்தப்பொடியையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலேயே

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலேயே.

காயையும் முநதியஊறுகாயில் பொடியையும் காயையும் கலந்ததுபோலவே இதையும் கலந்து ஒரு பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்ஹூறுகாயைப் போட்டது முதற்கொண்டே உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம்

256 எலுமிச்சங்காய ஊறுகாய்.,

இவ்ஹூறுகாய் வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது.

மிளகாய - பதினேந்து (15) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்நயம்-ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றரைப (1½) படி — இவைகளெல்லாவற்றையும் நன்றாயுலாத்தி உப்பைத்தவிர மறப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொளுத்திகொஞ்சுமாய் நல்லெண்ணெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடித்துத் தெளளிகருங்குமம்போலாகக் கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு, உப்பையும் பொடிசெய்து இத்துடன் மறப்பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - பதினேந்து (15) பலம் — இதை வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துப் பொடிசெய்து அதை மறப்பு பொடியுடன் கலந்து அக்கலாப்புப் பொடியில் வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெய்விட்டு நன்றாய்கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சங்காய - தூறு (100) — இது ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஒன்றரைபலம் நிறையுள்ளதாயும் நன்றாய்முற்றிப்பழுத்து அதிக ரஸமுடையதாயும் இருக்கவேண்டியது இதில் ஒவ்வொன்றையும் விட்டுப்போகாமல் நான்காயப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாததிரத்திற்போட்டு, மீதிப்பொடியைப் பாததிரத்திலிருக்கும் பொடிநிரப்பிய காய்களினமேல் தூவி அப்பாததிரத்தினவாயைக் கட்டி மேலொரு கனமான பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு இரண்டு மூன்று நாளைக்கு ஒருதடவை அப்பாததிரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டேவந்து சுமார் இருபதுநாள்களுக்குப்பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்ஹூறுகாயை எடுத்து உபயோகிக்கையில் மரவகப்பை முதலிய களிம்பேருத் தகரணடிகளாயே உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்ஹூறு

காயில ரஸம் நன்றாய ஊறியபின் அதில இளசான இஞ்சியின் தோலைச் சீவித் துண்டுதுண்டாய நறுக்கியும், பச்சைமிளகாயின் காமபைக்கிளளிவிட்டுக் காயை இரண்டாயப் பிளந்தும் போடலாம் அல்லாமலும் மாகாளிக்கிழங்கின் (மாவளிக்கிழங்கின்) சீகால முதலியவைகளைப் பேரக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கியும் போடலாம் இவ்வுறுகாய்க்குப் போட்டிருக்கும் பொடிகளை வறுகாமல் பச்சையாகவே போடுவதுமுண்டு ஆனால் வெந்தயத்தைமட்டும் எப்பொழுதும் வறுத்தே போடவேண்டியது

257 மற்றொருவித எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

நல்லெண்ணெய் முகரால் (1) வீசை — இதை ஓர் அளசுட்டி அல்லது மணசட்டியிறவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயங்கவுடனே,

எலுமிச்சங்காய * - தூறு (100) — இதைக் காயநிருக்கும் எண்ணெய்க் கொட்டி நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்ச் குலுக்கிக்கொடுத்து ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாததிரத்தை அல்லது தாமபாஸத்தை அதன் மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாய் மூடிவைப்பதினால் பாததிரத்தின் ஜலமானது சூட்டினால் ஆவியாக மாறி வதக்கப்படும் எலுமிச்சங்காயிற் சொட்டுசொட்டாய் விழுந்து அக்காயை வதங்கச்செய்யும் இப்படி வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காயை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுட்கு ஒருதடவை அடிக்கடி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டேயிருந்து எலுமிச்சங்காயின் நிறம்மாறிப்போய் வதங்கிச் சுருங்கி மிருதுவாகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டற்க்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்தயம் - ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றேகால் (1½) படி, நல்லெண்ணெய்பத்து (10) பலம், காயம் - ஒரு (1) பலம் — இந்தச் சாமான்களைக்கொண்டு 250 வது எலுமிச்சங்காய ஊறுகாய்க்குக் காரப் பொடியைத் தயாராசெய்ததுபோலவே இதற்கும் பொடி தயாராசெய்துகொண்டு மேலே வதக்கிவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய ஒவ்வொன்றையும் நான்காய்ப்பிளந்து அதில் இப்பொடியை நிரப்பி ஊறுகாய்ப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாததிரத்திற்போட்டு மீதிநிருக்கும் பொடியையும் அந்தக் காய்களின்மேல் தூவி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்குநாளைக்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதன் விவரமுட 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்றாக.

இவ்வூறுகாயைச் செயதனறைக்கே உபயோகிக்கவேண்டுமானால் காயை வதக்குவதற்குமுன் அதை நான்காயப்பிளந்து பொடியை நிரப்பி பின்பு முறையியபடி வதக்கி உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் காயில் நிரப்பிய உப்பு காரம் முதலியவைகள் அக்காயை வதக்கப்படுகையில் அதன் எல்லாவிடங்களிலும் ஊறும்

258. நார்த்தங்காய ஊறுகாய்.

கிச்சிவிககாய், கிடாரககாய் முதலிய ரைப்பு புளிப்பு கலந்த ரஸத்தைபுடைய காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு ஊறுகாய் போடலாம் மிககாய - ஒரு (1) வீசை, வேந்தயம் - ஐந்து (5) பலம், உப்பு - இரண்டரை (2½) படி, மஞ்சள் பத்து (10) பலம், காயம் - மூன்று (3) பலம், நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) வீசை — இவைகளைக் கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடிதயாரசெய்ததுபோலவே பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நார்த்தங்காய * - நூறு (100) — இதைச் சமநேரக்குறைய நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரமவரையில் ஜலத்திற் போட்டிருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்தது துடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு ஜலத்திற்போடவைப்பது அதன் தைலத்தை போக்குவதற்கேயாம் இவ்வாறு தைலத்தைப்போக்கிய காய்களைச் சுருளசுருளாய் விட்டுப்போகாமல் அதாவது துண்டாகாமல் நறுக்கிப் பின்பு அதன் ஒவ்வொரு பிளப்பையும் சொஞ்சம் அகற்றி ஈரக்குபோன்ற குச்சியினால் கூடியமட்டும் விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுக் காய ஒன்றுக்கு ஒவ்வொருபிடியளவு பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போட நிச்சயித்திருக்கும் பாதிரத்திற் கொஞ்சம் பொடியைத்தூவி அதன்மேல் காரம்நிரப்பின காய்களைவைத்துக் கடைசியில் அதன்மேலும் பொடியைத் தூயிப் பின்பு அப்பாதிரத்தின் வாயைக் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு ஒரு மாதமவரையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளுக்கொருதடவை அதை நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயில் காயைச் சுருளசுருளாய் நறுக்குவதற்குப் பதிலாக ஒன்றை இரண்டாய்நறுக்கி அதில் ஒவ்வொருபாதியையும் நான்காய் நறுக்கி அந்த ஒவ்வொரு நீளமான தாளை மூன்றாய் நறுக்கியும் போடலாம்.

* இது முதிர்ந்து பெருந்ததாயும் காய ஒன்று சராசரி எட்டுப் (8) பலம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

259. மற்றொருவித நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்.

நாரத்தங்காய்* - தூறு (100) —இதை முந்திய நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காயை ஜலத்திற்போட்டுத் தைலத்தைப் போக்கியதுபோற போக்கி அவ்வூறுகாயின் கடைசிப்பாராவின் சொல்லியபடி தான்களாக நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசினபாதநிரம் அல்லது கறசட்டியிற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் (½) படி —இதைப் பொடிசெய்து நாரத்தங்காய்க் தான்களுடன் போட்டுக் கலந்துசொடுத்து நான்குநாளவரையில் அப்படியே மூடிவைத்திருந்து ஐந்தாநாள அதில வடிநகிருக்கும் தெளிவாகிய கைப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை உலர்த்தி கற்போலாகாமல் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருக்கும் தருணத்திலேயே,

நல்லெண்ணெய் - சரஸ் (1) வீசை —இதை ஒருபாதநிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்காய்நகவுடனே,

கடுகு - ஒரு (1) பலம் —இதைக் காய்நக எண்ணெயிற்போட்டுச் சடபடவெனகிற சபதம் நின்றவுடனே உலர்த்திவைத்திருக்கும் நாரத்தங்காய்தான்களை அதில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைத்திருந்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

காரப்போடி - இதை முந்திய நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடியையாச் செய்ததுபோற செய்து, அப்பொடியை அடுப்பின் பேரில் வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் காயிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி அதன் வாயைச் சுட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயின் பொடியிற சோந்திருக்கும் உப்பானது முந்திய ஊறுகாயின் பொடியிலுள்ள உப்பின் அளவுபோலிராமல் அரைப்படி குறைவாகவே இருக்கவேண்டும் ஏனென்றால் காயின் கைப்புரஸைத் தைப் போக்குவதற்கு உப்பைப் போட்டிருப்பதினாலேயேதான்

. 260 பத்திய நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்.

நாரத்தங்காய்* - தூறு (100) —இதை 258-வது நாரத்தங்காய் ஊறுகாயில் நாரத்தங்காயை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அதன் தைலத் தைப்போக்கிச் சுருள்குருளாய் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்த்தது போற செய்துகொண்டு,

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி —இதைப் பொடிசெய்து எல்லாக்காய்களிலும் சமமாய் நிரப்பி நான்கு அல்லது ஐந்துநாள வரை

* இக்காயின் விவரத்தை 258-வது ஊறுகாயின் சாயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலாக

யில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் கைப்புஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை நன்றாய் உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது இது நோயாளிகளுக்கு பத்தியத்திற்கு உதவும்

261 மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய் (முரம்பா).

மாங்காய் * - நாற்பது (40) பலம் —இதன் மேற்றோலை மெலவிதாய்ச்சிவிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு இரண்டுபடி ஜலத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயை அதிர் போட்டு இரண்டுகொதி கண்டவுடனே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் பலகையின்மேல் ஓர் துணியை இரண்டாய் மடித்து விரித்துப்போட்டு அதன்மேல் வெந்நீர் மாங்காய்துண்டுகளைப் பரப்பி அதன்மேலும் ஒரு துணியை இரண்டாய் மடித்துப்போட்டு நன்றாய் அமுக்கி அநாவது ஒத்திக் கொஞ்சம் ஆறியபின் மேற்சொல்லிய நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - மூன்று (3) வீசை —இதை இரண்டேகாலபடி ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி 126-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி அமுக்கெடுத்துப் பின்பு,

குங்குமபூ-கால (1) பலம் —இதை அழுக்கெடுத்த சாக்கரையில் 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி கலந்து அப்பக்கத்தில் கண்டபடியே இளம்பாக்காக்கிக்கொண்டு அதில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் மாங்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது இப்படிப் போட்டபின் அப்பாகானது கொஞ்சம் ஜலம்போலாகிவிடுமாயைால் அதை அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்னும் இரண்டுகொதி கண்டவுடனே அதாவது பாகு கம்பிபோன்ற பத்தத்திற்கு வந்தபின்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் —இதை மாங்காயுடன்ருக்கும் பாகிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றிக் கனிம்பேறாத பாதந்தரத்திற்போட்டு ஓர் துணியினால் வாயைக்கட்டி வைக்கவேண்டியது பின்பு நாலேந்துநாள்களுக்கு ஒருதடவை அதை வெய்யிலில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது இவ்விதமாய் மூன்று நாள்கு தடவை புதிதாயிருக்கையில் வெய்யிலில்வைத்து, பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

*இக்காய் நன்றாய் முகிராந்து பழுக்குந்தருணமுடையதாயும் புளிப்பு, நார்க்கனத்தேறால் முத்துயவைகளிலிரத்தாயும் இருக்கவேண்டும்,

இந்த ஊறுகாயை இதேசேதந்தா பெருமபாலும் செய்வதில்லை. ஆனால் பம்பாய், கல்கத்தா இராஜதானிகளில் உள்ள எல்லாச் சாதி யாராலும் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யப்படும் இது ரொட்டி, பூரி, அடை முதலிய கோதுமைநொய்யினால் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு அதுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் அல்லாமல் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது இவ்விதமான ஊறுகாய்கள் ஒன்றி ரண்டு வருஷங்கள் வரையில் கெடாமலிருந்து பழகப்படிக அதிக ருசியும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும் உண்டாகும் சிலா கிராமபு, ஜாதிகராய், சாதிபத்திரி, வாலமிநாகு, எலரிசி, இலவங்கப்பட்டை இவைகளாவனவொன்றின் $\frac{1}{2}$ ரு எ பொடியையும் அடுப்பை விட டிராக்ருவதற்குமுன் போடுவதுண்டு

262. எலுமிச்சங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

எலுமிச்சங்காய* - தூறு (100) — இதன் மேற்சேலே உரித்துவிட்டு அதன் மேற்பக்கம் முழுமையுமே கோணியூசி அல்லது எழுத தாணியினால் சிறுசிறு துவாரங்களாகக் குத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

கறகண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைக் குறுகொய் போலு டைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலரிசிப்பொடி - அரைப $\frac{1}{2}$ பலம் — இத்தையும் பொடித்த கறகண்டுடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கேட்டிச்சலவைத் துணி - ஐந்து (5) முழம் — இந்தத் துணியை இரண்டு போ நான்கு தலைப்புகளையும் வெய்யிலில் பிடித்துக்கொண்டு குத்திவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களை அதற்கொட்டி அதன்மேல் எலரிசிப்பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் கறகண்டுத் துளைத் துவிச சலலடையினால் சலிப்பதுபோல ஒருசாமம் வரையில் புரட்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் கறகண்டுத் துள்கள் குத்தப்பட்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களிற புழம் ஆகையால் இவ்விதமாய்க் குலுக்கி ஆட்டியபின் ஓர் முளையிலகட்டித் தொங்கவிட்டு அதன்கீழ் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தை வைக்கவேண்டியது மறுநாள் இதே விதமாய் மறநொருந்தவை,

கறகண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைத் துளக்கி எலுமிச்சங்காயிற துவி முனசெய்ததுபோல புரட்டி ஆட்டிப் பின்பு அவ்வெலுமிச்சங்காயையும் அதிலிருந்து வடிகதிருக்கும் ரஸத்தையும் களிம்பேர்த்து பாத்திரத்திற்போட்டு அதன் வாயைக்

* இதன் விவரமும 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்று

கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக கடி வெய்யிலில் வைத்துக்கொண்டும் வரவேண்டியது. அது நன்றாய் ஊறியபின் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

இது பித்தசம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும் அன்றியும் வெகு ருசிகரமானது

263. விளாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

முதிர்ந்த விளாங்காய்களை உடைத்து உள்ளிருக்கும் காயைச் சுரண்டி எடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் வேகவைத்துப் பின்பு துணியிற பரப்பி ஆறறி 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது விளாங்காய ஒருபங்கானால் பாகிறகு வேண்டிய சாககரை மூன்றுபங்கு நிறையுள்ளதாய் நுககவேண்டும் இததித்திப்பு ஊறுகாய் பித்தசம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும் ஓளஷத்தை ஒத்ததாயிருப்பினதும் அல்லாமலும் அதிக ருசிகரமுமானது

264. சோற்றுககற்றுழைத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

முதிர்ந்த சோற்றுககற்றுழை மடல்களை அறுத்து உள்ளிருக்கும் சோற்றையெடுத்து நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி நல்லஜலத்திற்கொஞ்ச நேரம் ஊறவைத்திருந்து மற்றொருதடவைக் கழுவி ஓர் துணியிற போட்டுத் துடைத்து, ராமிலலாமற்செய்து கொஞ்சம்வேகவைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறுபடியும் துணியிறப்பரப்பி ஈரம்போககி 263-வது விளாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்க்கு உபயோகித்த அளவைப் போல அதனைச் சாககரையைக்கொண்டு பாகாககி இத்தையும் அதைப் போலவே செய்யவேண்டியது இது உஷ்ணசம்பந்தமான வியாதிகளையும் நாபிரணத்தையும் கண்டிருந்து குணத்தைபுடையது அல்லாமலும் வெகு ருசிகரமானது

265. நெல்லிக்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

நெல்லிக்காய் - நாற்பது (40) பலம் — இநதக்காய் தேறினதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து, கூாமையான பித்தளைக் கம்பியினால் அலலது அதைப்போல கூரான குச்சியினாலாவது ஒவ்வொரு நெல்லிக்காயின் மேற்பாகம் முழுமையும் குத்திவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அதன்பின் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பை ஜலத்திற்கரைத்து அதன்தெளிவை எடுத்துக்கொண்டு அத்தெளிவிற குத்திவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் நல்லஜலத்தில் வேகவைத்து

அதாவது அபிப்பிலவைதது ஒருகொதி கண்டவுடனே காயை எடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் ஜலமில்லாம விருக்குமபடியாய்த துணியில் ஒத்திப் பின்பு 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறு காயக்குப் பாகுதயாராசெய்ததுபோலவே அதேயளவான சாக கரையைக்கொண்டு அப்படியே பாகுதயாராசெய்து அதில் இருத் நெல்லிக்காயைப் போட்டு மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைச் செய்துநுபோல இதையும் செய்யவேண்டியது

இதனுடைய குணதோஷங்ளை மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே. அனல் பத்தியத்திற்கு வெகு உபயோகமானது. அரோசகம் தீரும

266. வடுமாங்காய

இதுவும் முந்திய ஹுகாயகளைப் போலவே வருஷவாரிச சிலவின பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது

மாவடு - பதது (10) படி — அதிச புளிப்பாயும் காமபுடன் மரத்தி விருந்து பரிக்கப்பட்டதாயும் சற்றேரக்குறைய முள்ளிக்கா யளவுள்ளதாயுமான மாம்பிஞ்சுகளை நன்றாய்க் கழுவி அதின காமபிர பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு ஈரமில்லாமற் செய்துகொ ண்டி,

உப்பு இரண்டரைப் (2½) படி — இதைப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லிய மாம்பிஞ்சுகளையும் இவ்வுப்பையுங் கொள்ளுமபடியான ஓர் ஜாடி அல்லது அதைப் போலுற்ற பாததிரத்திற்கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம பிஞ்சையும் பின்னுங் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ் சம் மாம்பிஞ்சையுமாக இவ்விண்ணடையும் அப்பாததிரத்திற் போட்டு அதன்வாயைக் காற்றுப்பேகாமற் கடடிவைத்துக் கொண்டு அப்போதைக்குப்போது குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண் டிருந்து சற்றேரக்குறைய 10 அல்லது 15 நாளைக்குப்பின் உப் யோகித்துக்கொள்ளலாம்

267. மற்றொருவகை வடுமாங்காய.

இதுவும் முந்திய ஹுகாயகளைப் போலவே வருஷவாரிச சிலவின பொருட்டுச் செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது

மாவடு - பதது (10) படி — இதுவும் முந்திய வடுமாங்காயின மாவடு குகளைப் போலுறுதாய்ப் பாதது அதைப்போலவே சித்தப் படுத்திவைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - மூன்று (3) படி, மிளகாய - இரண்டு (2) வீசை, வெந்நயம் - கால (1) படி, மஞ்சள் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் மிளகாய, மஞ்சள், வெந்நயம் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வருத்துக் குங்குமம்போற பொடிசெய்தும் காயத்தைப் பொரித்துப் பொடிசெய்தும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து (3) படி நல்ல ஜலத்திற் கரைத்து இக் காரைகலந்த ஜலம் மாவிற்கு இவைகளைக் கொள்ளும்படியான ஓர் பெரிய ஜாடி அல்லது அதைப்போன்ற பாத்திரத்தில் அவைகளைப்போட்டு உடனே,

எண்ணெய் - அரைப (½) படி, கஞ்சி - கால (1) படி — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயாராசெய்து வடுமாங்காரிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு இடைக்கிடைக் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து சற்றேரககுறைய 15 நாளைக்குப்பிறகு உபயோகிக்கத் துடங்கவேண்டும்

268. பச்சைமிளகாய வற்றல்.

பச்சைமிளகாய - நார்பது (40) பலம் — இந்த மிளகாயானது இளசாயும் பருத்துநீண்டதுமாய்க் கொண்டுவந்து காமபின பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு அதன் நுனியிலிருந்து நளவாட்டாய்க் கொஞ்சம் பிளந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு இரண்டுநாள வரையில் உலர்த்திப் பின்பு மூன்றாமநாள்,

தயிர் அரைக்கால (½) படி, உப்பு - நான்கு (4) பலம், காயம் அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாதநிரத்திற் போட்டு, நன்றாய்க் கரைத்து உலர்த்திவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து இரண்டுநாள ஊற வைத்திருந்து மூன்றாமநாட்காலையில் அதை வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள உலரந்தபின் மறெருருதடவை மேற்சொல்லிய மூன்று பதார்த்தங்களுடன் ஊறப்போட்டு எடுத்து நன்றாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படி உலர்த்திவைத்திருக்கும் வற்றலாத தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

மிளகாயைப் பிளக்காமல் அதன் அடிப்பாகத்தில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் நாககிற்றைகுத்தியும் மேற்கூறியபடி செய்வதுண்டு

269 வெண்டையகாய, சுண்டைக்காய, பாகற்காய;

கொத்தவரைக்காய, மணத்தக்காளிக்காய,

குருமத்தங்காய, கத்தரிக்காய, அவரைக்

காய, இவைகளின் வற்றல்.

இக்காய்களில வேண்டிய அளவை இளசாயிருப்பதைப்பார்த்து இவற்றுள் வெண்டைக்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு அரையங்குலம் நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கிக்கொண்டும், பாகற்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு விலைவிலையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், சுண்டைக்காயை நறுக்கிக்கொண்டும், கத்தரிக்காயை நீழவட்டாய் நறுக்கிக்கொண்டும், குருமத்தங்காயை விலைவிலையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், மணத்தக்காளிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலாத்தி வற்றலாக்கி வைத்துக்கொண்டு அவைகளிலேதாவதொன்றில் தேவையான அளவை நெய் அல்லது எண்ணெயிற பொரித்துக் கொஞ்சம் பொடி செய்தவுபபை அதிநூலி வறல்களாய் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது குழம்புகளின் பொருட்டுத் தேவையான காய்களுக்கூடுவதிலாயும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் இவ்வாறு இரண்டு விதமாய் உபயோகிப்பதின பொருட்டே மேற்கூறிய மிளகாய் வற்றலைப்போல உபயோகிக்காமலிருப்பது

பலவகைக் கோசம்பரிகள்.

இது நமது சுபாசுபங்களுக்கூரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் ஓர்வித பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இது இலைநுனிகுழப் பூஷணமாய் இருப்பதுமன்றி நமது ஆகாரத்தின் போஜன பதார்த்தங்களையுண்டினை பக்ஷணங்களைப் புசிசகையில் நாவின்ருசியை அடிக்கடி மாற்றுவதின் பொருட்டு இடைக்கிடை புசிக்கும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இப்பதார்த்தம் பெரும்பாலும் மகாராஷ்டிராகளாலேயே விசேஷமாய்க் கொண்டாடப் படுகின்றது இவைகளிற் சிலவற்றை மதுராஸத்தையுடையதாயும் சிலவற்றை உவாபபு காபபு முதலிய சுவைகளையுடையதாயும் செய்வதுண்டு இதை விசேஷதினங்களுக்கூரிய மற்றச் சமையல்களைச் செய்து முடித்த பின்னும் பரிமாறுவதற்குச் சமைய முன்னும் செய்யத் தொடங்கவேண்டும்

270. பயற்றம்பருப்புக் கோசம்பரி.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ராமிலலாமற்செய்து ஓர் சாயம்பூசின் பாதத்திரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதுமாயப் பார்த்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாததிரத்திலிருக்கும் பருப்பிற பிழியவேண்டியது உடனே,

உப்பு - கால (1) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து பருப்பிறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

வேள்ளரிக்காய் - ஒரு (1) பலம் — இக்காயின் மேற்றோலையும் உள்ள விதைகளையும் போக்கி அரிசிபோற் சிறுசிறு, துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பருப்புடன் கலக்க வேண்டியது உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம் — இதன் காமபைப்போசகி விட்டு இதை அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நுறுக்கிப் பருப்புடன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இத்தாயும் பச்சைமிளகாய் வெள்ளரிகளாய் முதலியவைகள் கலந்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் எண்ணெய்க் கலப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு கரண்டியில் விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி இது காய்ந்தவுடனே,

காயம் - வீசம் (1) ரூ. ௭ — இதைக் காய்ந்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பிற போட்டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்து, தூளாகக் கி அதைப் பாததிரத்திலிருக்கும் கோசுமபரியிற தூவிக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு காயம்பொரித்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பில்,

கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து கோசுமபரியிறகொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது இதைக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுகையிற கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

இதிற போட்டிருக்கும் எலுமிச்சம்பழாஸம் வெள்ளரிகளாய் இவைகளுக்குப் பதிலாகப் புளித்த மாங்காயின் தோலைச் சீவிவிட்டு அரிசிபோல நறுக்கி ஒருபலம் நிறையைக் கோசுமபரியிற போட வேண்டியது இக்கோசுமபரியிற சிலா மிளகைப்பொடித்துப் போடுவதும் உண்டு அல்லாமலும் கோசுமபரியிற கலந்திருக்கும் பச்சை மிளகாயைப் பச்சையாய்ப் போடுவதற்குப்பதிலாய்த் தாளித்ததிறபோட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கியும் போடலாம்

271. கடலைப்பருப்புக் கோசம்பரி.

இக்கோசம்பரியையும் முந்திய பயிற்றம்பருப்புக் கோசம்பரியைப் போலவே செய்யவேண்டியது என்னவாயுமே பேசுமிலலை

272. மற்றொருவிதக் கடலைப்பருப்புக் கோசம்பரி.

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி — இதைப் பததுநிமிஷமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஓலத்தை வடித்து விட்டு அப்பருப்பை ஓர் வெள்ளைத்துணியினமேற் பததுநிமிஷமவரையிற் பரப்பிச் சுத்தமாய் ஈரமிலலாமற் செய்து ஓர் பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கீனிச்சாக்கரை - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - வீசம் ($1\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாததிரத்திற்போட்டும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தப பரிமாறவேண்டியது இதற் சிலா கொப்பரைத்துருவிலையும் வறுத்துச்சோப்பத்துண்டு அப்படிச் சோக்கும்பக்கத்தில் அதன் நிறை ஒன்றரைப்பலமாயிருக்கவேண்டியது

273. வாழைத்தண்டின் தயிரககோசம்பரி.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, மோர் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, உப்பு - வீசம் ($1\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நாயம்பூசின் பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம் — இதை அடிக்கட்டையாமிலலாமல் இளசாய்ப்பு பாகத்து ரூபாயின் அனமுள்ளதாய் விலலை விலலையாய் நறுக்கி அவ்விலலைகளிற் பத்து எட்டை ஒன்றாய்ச்சோத்துக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அரிசிபோல நறுக்கி நாயம்பூசின் பாததிரத்திற்போட்டும் தண்ணிமோறிற் போட்டுவேண்டியது இவ்வாறு நறுக்குங்காலத்தில் ஒவ்வொருவிலலையையும் நறுக்குகையில் வரும் தூலை ஆள்காட்டிவிரலிற் சுற்றிக்கொண்டே மீதியையும் நறுக்கி தூலை எறிந்துவிட்டு நறுக்கிய வாழைத் தண்டை அந்தத் தண்ணிமோரிலேயே நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து வேறொரு நாயம்பூசின் பாததிரத்தில் உதிர உதிராக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தயிர் - மூன்று வீசம் ($1\frac{1}{8}$) படி — இதைக் கட்டையாயும் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் இருக்கிறதாய்ப்பார்த்து நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத் தண்டிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இதை ஒடிப்பதற்கு வளைக்கையிலேயே ஒடித்து தூலப்போன்ற நாரிலலாமல் இருப்பதற்கே இளசென்று பெயர

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இதையும் பொடிசெய்து தயிரகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின காமபையும் இஞ்சியின மேற றேலையும் போக்கி இவ்விரண்டையும் அரிசிபோற பொடிப பொடியாய நறுக்கித் தயிரகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத் தண்டிற போட்டு மெதுவாய்பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்தது உடனே,

எண்ணெய் நெய் கலப்பு - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ ஏ , கடுகு கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து கோகம்ப ரிபிற போடவேண்டியது

274. வாழைத்தண்டின மற்றொருருவிக் கோசம்பரி (சாகியா).

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, மோர் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி, உப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இம்முன்னையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் சயம்பூசின பாத்நிரத்தில விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம் —இதை இளசாய்ப் பார்த்து ருபாயின கனமுள்ளதாய விலலைவிலையாய நறுக்கி அவ்விலைகளிற பத்து அல்லது எட்டை ஒன்றாய்ச்சோத்து நான்காய நறுக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் தண்ணிமோ ரிற போடவேண்டியது இவ்வாறே தண்டு முழுமையையும் நறுக்கி அப்பாத்நிரத்திலுள்ள மோரிறபோட்டு விலைகள் ஒடியாமல் கசக்கிப்பிழிந்து ஒலமில்லாமற் செய்து மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து மற்றொரு சயம்பூசின பாத்நிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம்-இரண்டு (2) —இது பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதாயுமாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி விகைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் வாழைத்தண்டிற பிழிந்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-கால($\frac{1}{4}$)பலம் —இதையும் வாழைத்தண்டிறபோட்டு, பச்சைமிளகாய் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதன் காமபைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கித் தண்டிறபோட்டுப் பின்பு,

மஞ்சளபொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ ஏ —இதையும் அந்தத்தண்டிறுவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 294-வது பக்கத்திற காட்டிய குறிப்பிலுலக.

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம, காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ, கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம, மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளிதத்தைக் கோசுமபரியிற் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதையிற் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாகிப் பரிமாறுவதற்குமுன் கோசுமபரியிற் கலக்கவேண்டியது

275. வெள்ளரிககாய வெல்லப்புளி கோசுமபரி.

வெள்ளரிககாய - பத்து (10) பலம — இதை இளராயும் கைப்பு இல்லாததுமாயப்பார்த்து அதன் மேறேறேயும் உள்விதையையும் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் அதாவது கடலைப்பருப்புப் பிரமாணம் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓசிரிய ஈயம்பூசினபாத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

புளி - ஒரு (1) பலம, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம. — இவ்விருண்டையும் ஓசிரிய ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அந்த இறுகலான கரைத்தபுளியில்,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம, வெல்லம் - ஒரு (1) பலம, மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ. ஏலரிசிப் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவைகளைப் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வெள்ளரிககாயிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய - அரை ($\frac{1}{2}$) பலம, கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம, மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம, உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம, காயம் வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் இப்பாலெடுத்துக் கொண்டு தாளிதத்தைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் வெல்லப்புளிகலந்த வெள்ளரிககாயிற் கொட்டிப் பின்பு எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தையும் பொடித்து அதிற்ருவி அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்தப் பாத்திரத்தை மெதுவாய்ச் சாயத்து அதன் கசிவுஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கோசுமபரியை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

276. வெள்ளரிக்காயத தயிர்க்கோசம்பரி.

வெள்ளரிகாய - பதது (10) பலம் —இதை இளசாயும் கைப்பு இல லாததுமாயப்பாரதது அதன மேற்றோலையும் உளவிதையையும் போக்கி அரிசிபோற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசினபாததிரத் திற போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - அரைக்கால (½) ரூ. எ —இதை வெள்ளரிகாயிறுவிடிக் கலந்து கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பின்னு அதைப்பிழிந்து அதன் கசிவுவுலக்தை வடித்துவிட்டு அக் காயை 273-வது வாழைத்தண்டுத் தயிர்க்கோசம்பரியைப்பே லவே இதைபும் செய்யவேண்டியது

இதைப்போலவே தேங்காயத்துருவல், வாழைப்பழம் இவைகளைக் கொண்டும் தயிர்க்கோசம்பரி செய்யலாம் ஆனால் வெள்ளரிகாயில உப்பைப் போட்டு ஜலத்தைப் பிழிந்ததுபோல செய்யவேண்டிய தில்லை

277. மாங்காயக கோசம்பரி.

மாங்காய - பதது (10) பலம் —இதைப் புளிப்பாயும் நாரிலலாததாய் மாயப் பாரதது அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாததிரத் திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்னு,

நாட்சேசாக்கரை - இரண்டரைப் (2½) பலம், ஏலரிசிப்போடி - அரைக் கால (½) ரூ. எ, போடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம் —இம்மூன்றையும் மாங்காயிப் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நல்லெண்ணெய் அரைப் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிள காய் - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், காயம் - வீசம் (½) ரூ. எ —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளி தழுறைப்படி தாளிதம் தயாராக்கி அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளித்தந்தைக் கோசம்பரியிற்கொ ட்டி உடனே எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாக்கிக் கோசம்பரியிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோ கிக்கவேண்டியது

பலவகை வடாங்கள் (வடகங்கள்).

இதன் உபயோகமும் முன்சொல்லிய தொகையல்கள் (சடணி கள்), ஊறுகாய்கள், வுற்றல்கள் இவைகளின் உபயோகத்தைப்போல வேதான. ஆனால் இது ஒரு சாதாரண பச்சுணமாகவும் மதிகப்ப

படும இவ்வடாங்களைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய கார்ப பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது ஆவசியமாகையால் அதைப் பின்வறுமாறு செய்துவைத்துக்கொண்டு பின் சொல்லப்போகிற வடாங்குகளிற கார்பபொடி என்கிறவிடத்தில் இதைப் போடவேண்டியது.

278 காரப்பொடி.

காயம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், உப்பு பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகாய் - ஆறு (6) பலம் — இம்மூன்று சாமான்களையும் தனித்தனியே பொடிசெய்து ஒன்றாய்ச்சுலநது மற்பொருத்தலைவகொஞ்சம் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

279. அவல வடாம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை ஓர் பாத்நிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேண்மையான அவல அரைப் (½) படி — இதைப் பாத்நிரத்தினிருக்கும ஜலத்திற்கொட்டிச் செம்மையாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிப்போட்டரைத்து அல்லது நன்றாய்ப்பிசைநது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கார்பபொடி - ஒன்றரைப் (1½) பலம், பெரியாய் நறுக்கின கொத்துமல்லி - இரண்டு (2) பலம், தேய்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், பொடியாய் நறுக்கின பச்சையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம். — இரத்த நான்கையும் அரைத்து அல்லது பிசைநது வைத்திருக்கும் அவலுடன் கலநது நன்றாய்ப்பிசைநது நெலிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாகுப் பிரமாணம் உருண்டைபோல பலகை, துணி, முறம், பாய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினமேல இட்டுச் செம்மையாய் உலாத்தி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொறித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்படும எள்ளானது வடகத்திற்கு உருசியைமட்டி கொடுத்து அதை அதிகஞ் வைத்திருந்தால் புழுத்துப்போகச் செய்கிறதா யிருக்கிறபடியால் அதை நாட்படவைப்பதற்கு எள்ளை விலக்கிவிடவேண்டியது

280. வாழைத்தண்டு சோந்த அவல வடாம்.

அவல் - அரைப் (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்,

கார்ப்பொடி - ஒன்றரைப (1½) பலம், நறுக்கின வாழைத்தண்டே * - ஆறு (6) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஊறின அவ்வித போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய 279-வது வடாததைப்போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்க வேண்டியது.

281 நெற்பொரி வடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஒரு நாழிகைவரை பிசைவது ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துப் பொரியை வேறொரு சாயம்பூசின பாதத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கார்ப்பொடி - முக்கால் (¾) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விண்ணு பதார்த்தங்களையும் பாதத்திரத்திலிருக்கும் பொரியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாகக்கி கொண்டு 279-வது அவல வடாததைப்போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது

282. பெரும்பூசினிககாய சோந்த பொரிவடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தைவடித்துப் பொரியை வேறொரு சாயம்பூசின பாதத்திரத்திற் போட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரும்பூசினிக்காய்த்துருவல் - ஒன்பது (9) பலம் —முழுக்காயை உடைத்து உளளிருக்கும் விதை முதலியவைகளையும் மேற்றோலையும் போக்கித் துருவும்ணையிறுவி அந்தத் துருவலை ஓர் கெட்டித்துணியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிழிந்து ஜலத்தைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து சாயம்பூசின பாதத்திரத்திலிருக்கும் பொரியுடன் போட்டுப் பின்பு,

கார்ப்பொடி - முக்காலையரைக்கால் (¾) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம். — இவ் விண்ணடையும் பெரும்பூசினிககாய் கலந்த பொரியுடன் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இடையும் இட்டு உலர்த்தி எடுத்துப்பயோகிக்கவேண்டியது.

* இதை 273-வது கோசம்பரியில் வாழைத்தண்டை நறுக்கியதுபோல நறுக்க வேண்டுமென்றாக.

283. முட்டைப்பொரி வடாம்.

முட்டைப்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
காரப்பொடி - அரைப (½) பலம், பொடிப்பொடியாய்நறுக்கின வாழைத் தண்டு * - மூன்று (3) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம், —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பொறியிற்போட்டுப் பிசைந்து 279-வது வடாம் இட்டது போலவே இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

284. தேங்காய வடாம்.

அவல் - கால (1) படி —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது
முதிர்ந்த தேங்காய்த்துருவல் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதையும் அந்த அவலுடன் உரலிற்போட்டு அரைத்து ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
காரப்பொடி - முக்காலேயரைக்கால (¾) பலம் —இதையும் பாத்நிரத்தி லிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு,
எலுமிச்சம் பழம் - நான்கு (4) —இதன் ரஸத்தையும் அந்த மொத்தை யிற்பிழிந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சுருந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து 279-வது வடாததைப்போல இதையும் இட்டு உப யோகிக்கவேண்டியது

285. கலவை வடாம்.

நெற்பொரி - கால (1) படி, அவல் - கால (1) படி, முட்டைப்பொரி - கால (1) படி, நறுக்கினவாழைத்தண்டு * - ஒரு (1) பலம், பெரும்பூசி னிக்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம், நறுக்கின பச்சை மிளகாய் அரைப (½) பலம், நறுக்கினகோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், காரப்பொடி - ஒரு பலம் —இவை எல்லாவற்றையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத் திற போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இட்டு உலாத்தி உபயோகிக்கவே ண்டியது ஆனால் நெற்பொரி, அவல், முட்டைப்பொரி இம் மூன்றையும் மறற்ச சாமான்களுடன் கலப்பதற்குமுன் கொஞ்ச நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறற்ச சாமான்களுடன் சேரக்கவேண்டியது.

286. பெரும்பூசினிக்காய கருவடாம்.

உளுத்தம்பருப்பு * - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, பெரும் பூசினிக்காயத் தருவல் † அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை — ஒருநாளிரவில வெண்மையான உளுத்தம் பருப்பை ஜலத்தில் ஊரப்போடும், பெரும்பூசினிக்காயத் தருவலை ஓர் துணியில் முடிப்புக்கட்டி அதன் மேலும் கீழும் பல கையைவைத்து மேற்பலகையின் மேல் பளுவைத்து மிருது மருநாள் அப்பருப்பை வெண்ணைபோலரைத்து அதனுடன் பளுவைத்திருக்கும் பூசினிக்காயத்தருவலையும் சோததுக் கலந்து கொண்டு,

உப்பு - மூன்றரைப ($3\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளில் சீரகத்தைத்தவிர மற்ற மூன்று வஸ்துகளையும் இடித்துத் தூளாகி அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து மேற்படி மொத்தையிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய - ஒரு (1) பலம் — இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் காரங்கலந்த மொத்தையுடன் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து அல்லது இரண்டு சுத்து அரைத்து ஓர் துணியில் முந்திய வடாங்கையிட்டதுபோல இட்டு உலர்த்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்வடாததை முந்திய வடாங்கைப்போல உபயோகிப்பதுடன் கூட்டு, குழம்பு இவைகளிலும் ருசியின்பொருட்டுப் பொரித்துப் போடுவதுண்டு

287 கூழ் வடாம்.

அரிசி - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இது வெண்மையும் பெரும்னுமாயிருக்கிறதாய் பபாத்துத் தீட்டிப் புடைத்து ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அந்தக் காடி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடித்துக்கொண்டு, அரிசியை உரலிற் போட்டு மைபோலரைத்து ஓர் அருக்கஞ்சட்டி, அல்லது போகணியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வடித்து வைத்திருக்கும் காடி ஜலத்தில் முக்கால ($\frac{3}{4}$) படி அளவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி, அந்த ஜலம் சொதிக்குங்காலத்தில் மீதியிருக்கும் காடியைப் போகணியிலிருக்கும் அரைத்தமாஷிற்

* இப்பருப்பிற்குபதிலாய், கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைக் கலந்தும் உபயோகிப்பதுமுண்டு

† இத்தருவலுக்குவதிலாய், இளசான் வெந்தயக்கீரை, வெண்டைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளி லேதாவதொன்றைச் சன்னமாய் நறுக்கியும் போடுவதுண்டு.

கொட்டிக் கரைத்து அந்த பாதநிரத்தை ஓர் கையிலும் மற் றொருகையில் பித்தளைக்கரணடியையும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு கையால் கரைத்தமாவைத் தாரைபோல விட்டுக்கொண்டும் அதேகாலத்தில் மறுகையிலிருந்தும் கரணடியினால் கிளறிக் கொண்டுமிருந்து போகணியிலிருந்தும் மாவெல்லாம் கொத் தும் சாடிற்றுகொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாய்க் களிபோலா னபின் அதை அடுப்பைவிட்டிழைக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி யது மதுநாள்,

தயிர் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி, பொடிசேயத் உப்பு கால் (1) பலம், சீரகம் - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், தேயுத்த எள்ளு - ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களுடும் மாகக் கூழிற் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ — இதைச் சொஞ்சம் சூலத்தில் ஊரவைத்தி ருந்து அந்தத்தெளிவையும் கூழிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து 279) வது வடாததை இட்டதுபோல இதை யும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

288. மற்றொருவிதக் கூழ் வடாம.

பூழுங்கலரிசி - கால் (1) படி — இதை ஒருபடி சூலத்தில் இரண்டுநாள் வரையில் ஊரவைத்திருந்து மூன்றாமநாள் ஜலத்தை வடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அரிசியை வடித்து வைத்திருக்குஞ் சூலத்தையே தெளித்து மைபோல லரைத்து தோசைமாவைப்போல அசத்னை இளக்கமாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - கால் (1) பலம் நக்கினமிளகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் வீசம் ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ — இவைகளைக் கரைத்தமாவிற்கு போடச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துக் சொத்திவைத்து அது கொதிக்கையில் அடிக் கடி கிளறிக் கொண்டு மிருசுக் வேண்டியது அது மொத் தையானபின் அடுப்பைவிட்டிழைக்கிக் கைப்பொருக்கும்படியாய் ஆறியபின் ஓர் துணியில் 279) வது வடாம இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுக்கையில் இரண்டு அல்லது மூன்றைவிட அதிகமாய் ஒருகடவையிற் போடக்கூடாது.

பலவகை அப்பளங்கள்.

இப்பதார்த்தமானது சுபாகுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களிற் செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களிற் கறி உபபேரி முதனியவைகளைப் போலொத்த ஒரு பதார்த்தமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் சாதா

ரணதினங்களில் அவசரமிடத்தம் காயகறி முதலியவைகள் இல்லா மற சுருக்கமான சமையல்களைச் செய்கையில் அக்காயகறிகளுக்குப் பதிலாக இதைச் சுட்டி உபயோகிப்பது வெகுசாதாரணமா யிருக்கின்றது அன்றியும் இகையொரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக் கப்படும இப்பதாரத்தத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன இதற்குவே ணடிய அப்பளமானவசதிப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது அவசிய மாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

பெரும் உளுந்திமருக கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வெய யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி ஏந்திரத்திற்போட்டுடைத்துப் பருப்பாகக் கிழித்து உலர்த்திக் குத்திப் புடைத்து கறுப்புத்தோலைப் போகிப் பின்பு ஏந்திரத்திற்போட்டரைத்துக் குங்குமம்போல சன்னமாய் மாவாகக் கிழித்துக்கொள்ளவேண்டியது சிலா உளுந்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஊறியபின் தேய்த்துக்கழுவிக்கறுப்புத்தோலைப் போக்கி வெயயிலில் ஓர் துணியைப்பரப்பி அதிற்போட்டுலர்த்தி நன்றாய் உலர்த்திப் ஏந்திரத்திற்போட்டரைத்து மேற்சொன்னபடி மாவாகக் கிழித்துக்கொள்வதுமுண்டு இப்படிச் செய்வதில் ருசிக்குறைவு

289. எலுமிச்சம்பழரஸம் சோந்த உளுந்தமா

அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி, உப்பு - முக்கால் (¼) பலம்.—இவ்வி ரணடையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு, அதை அடு பிலிவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கண்டபின் அடுப்பைவிட டிறக்கிக் கொஞ்சநேரமவரையில் வைத்திருந்து ஜலம் தெளிந் தவுடனே அதை மற்ருரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் துணியால் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுந்தமா - அரைப் (½) படி —இதை உப்புஜலமிருக்கும் பாத்திரத் திற்போட்டுக்கொண்டு,

எலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - அரைப் (½) பலம், சீரகம் - கால் (¼) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் உப்புஜலத்தி லிருக்கும் உளுந்தமாவிற றாவவேண்டியது ஆனால் மிளகை மட்டும் ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்துப் போடவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) —இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதித்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிறிழியவேண்டியது

காயம் - அரைக்கால் (½) ரு எ —இதை நசுக்கி ஒருபாயொடை ஜலத் தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவே ண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம் — இதைப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் உளுத்தமாய்வுமொத்தையினமேல தடவி அதே பாததிரத்திற போட்டு மூடிவைத்திருந்து மறுநாள் அதை அமமியின பேரில் வைத்து உலகை அல்லது குழவியிற்ற செமமையாய்த் திருப்பித்திருப்பிக்கொடுத்ததுகொண்டு இடக்கவேண்டியது. எவ்வளவுக கெவ்வளவு இடிபடுகிறதோ அவ்வளவுக கவ்வளவு அபபளம் செமமையாயிருக்கும் அபபடிக்கு இடக்குவகாலத்திற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எண்ணெயையும் தடவிகொள்ளலாம் இவ்விதமாய் இடித்துத் தயாராகியிருக்கும் அபபளமா மொத்தையைச் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம், — இதையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பச்சையரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு ஓர் மேடுபள்ளமில்லாத அதாவது சொறசொறப் பிலலாத பலகையினமேல் பாததிரத்தில வைத்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி மாவிற கொஞ்சம் எடுத்து உதிர்த்துத் துடைத்துப் பின்பு தயாராகிவைத்திருக்கும் உருண்டையில் ஒன்றை எடுத்து அதனமேல் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டையாக்கிக் கொண்டு அதை மட்டுருபாததிரத்தில வைத்திருக்கும் எள்ளில் மெதுவாய் இரண்டுபக்கத்திலும் ஒத்தி மா துடைத்துவைத்திருக்கும் பலகையினபேரில் வைத்து அதனபேரில் கொஞ்சம் மாவை உதிர்த்து அபபளக்குழவியிலை வட்டமாகச் சற்றேரக்குறைய ஒரு முதிர்ந்த ஆலிலைகனமுள்ளதாய் ஒட்டவேண்டியது அபபடி ஒட்டுகையில் அடிக்கடி திருப்பிக்கொடுப்பதுமன்றி மாவில தொட்டுக்கொண்டும் ஒட்டியே அபபளமாகக்கவேண்டியது இப்படியே மீதி உருண்டைகளையும் அபபளமாகக் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைத் தேவையாயிருக்கும் பொழுது நெருப்புத்தணலிற் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தாவது உபயோகிக்கலாம் இதில எலுமிச்சம்பழம் சோந்திருப்பதனால் நெய்யில் பொரிப்பதே உத்தமம்.

290. உளுத்தமா அபபளம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இதை ஒரு சுயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - முக்கால் (¼) பலம், உப்பு - முக்கால் (¼) பலம், எண்ணெய் வெங்

காரம் - அரைப (½) பலம், அபபளக்காரம் - அரைப (½) பலம். —

இமமூன்று பதாரதங்களுையும் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கொஞ்சம் கொடுக்க வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறறி அதன் தெளிவுஜலத்தைத் துணியால் வடிகட்டி மற்ருரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால (½) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், காயம் - கால (1) ரு ௭ — இவ்வவைந்து பதாரதங்களுையும் வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆலை இவைகளில் மிளகை ஒன்றிரண்டாய் நசுக்கியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவையும் மாவிற் போடவேண்டியது பின்பு இவைகளை இறுகலாகும்படி செமமையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையினமேல அரைப (½) பலம் நல லெண்ணெயைத்தடவி வைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப பளத்திற்கு மாலை இடித்துப்போலவே இடித்துப் பின்பு சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பச்சை யரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதைவும் ஒருபாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு உருண்டையாகக் வைத்திருக்கும் உருத்தமாவை 289-வது அபபளத்தைச் செயத்துபோலவே அபபளமாகச் செய்யவேண்டியது ஆலை இதற்கு எள்ளு வேண்டியதில்லை இதைச் சுட்டிம் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

291. வெண்டைக்காயரஸம் சோந்த உளுத்தமா அபபளம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இதை ஓர் பாததிரத்திலவிட்டுப் பின்பு,

வேண்டகாய - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நசுக்கிப் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறறிச் செமமையாய்க் கசக்கிப்பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், எண்ணெய் வேங்காரம் - அரைப (½) பலம், அப்பளக்காரம் - கால (1) பலம், கண்ணம்பு நுரை - கால (1) பலம் — இந்த நான்கு பதாரதங்களுையும் வெண்டைக்காய ரஸத்திற் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் அந்தஜலத்தில்,

உளுத்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரு எ - இரதப் பதார்த்தங்களைத் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆனால் காயத்தை மட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை விடவேண்டியது இப்படி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுக்கியப்பிசைந்து மொத்தையாகக் அந்நமேல அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் எண்ணெயைத் தடவிவைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் அந்த மொத்தையே இடித்து உருண்டைகளாகக் 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ந்துபோலவேசெய்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து அல்லது கடடு உபயோகிக்கவேண்டியது

292. வசலைக்கிரைரஸம் சோந்த உளுத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் மூன்றுவீசம் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒருபாதத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், அப்பளக்காரம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சுண்ணாம்பு நுரை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் பாதத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு,

வசலைக்கிரைரஸம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அந்த உப்புஜலத்தில் விட்டுப் பின்பு,

உளுத்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரு, எ - இப்பதார்த்தங்களிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைத் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போடவேண்டியது காயத்தைமட்டும் இரண்டு ரூபாயை ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாகக் கிவைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அந்த மொத்தையிற் தடவி வைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் இதை இடித்துருண்டைகளாகக் 289 - வது அப்பளத்தைச் செய்ந்துபோலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது இதற்கு உபயோகப்படுத்தும் அரிசிமா இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்

293. பிரண்டைரஸம் சேர்ந்த உருத்தமா

அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டுவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பிரண்டை - ஐந்து (5) பலம் — இதை இளசாயப்பார்த்து நறுக்கி நக்கிப் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து சகசையை எறிந்துவிட்டு அந்த ஜலத்தில்,

உப்பு - முக்கால (1) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம் - அரைப (1/2) பலம், அப்பளக்காரம் - கால (1) பலம் — இவைகளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிக்கவைத்து வடிந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உருத்தமா - அரைப (1/2) படி, ஏலரிசிப் போடி - அரைக்கால (1/2) பலம், நல்ல ஜலம் - கால (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (1/2) பலம் — இதை நான்கு பதார்த்தங்களையும் தயாராககிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - கால (1) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்துத் தெளிவை மாயில் விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாககி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப (1/2) பலம் — இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற்பாடவி வைத்திருந்து மறுநாள் அதைச் செம்மையாய் இடித்து உருண்டைகளாககி முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செயத்துபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இதற்கு அரிசிமா இரண்டரைப (2 1/2) பலமாக இருக்கவேண்டும்

294 அரிசிமா அப்பளம்.

அரிசிமா - அரைப (1/2) படி — இது வெண்மையாயும் பெருமளவுமிருக்கும் ஒருபடி அரிசியைச் செம்மையாய்ச் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடியவைத்து நிழலில் ஓர் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக்கொட்டிப் பரப்பி அது ஆறின் பின் அதாவது ஜலம் வறறிப்போம் வரையில் உலர்த்திச் செம்மையாய் இடித்துப்புடைத்துக் குங்குமம்போன்றமாவை மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால (1 1/2) படி — இதை ஒருபடி ஜலங்கொள்ளுகிற அக்ஷரவாய்ப்புடைய ஓர் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப் பின்பேரில்வைத்துக் காயச்சவேண்டியது

உப்பு - அரையே அரைக்கால் (½) பலம் — இதைக் கொடுக்கும் ஜலத் திற போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் சித்தப்படுத்திவைத் திருக்கும் அரிசிமாவை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிள றிக் கொடுத்து இறுக்கிப் பின் அதை ஓர் தாமபாளத்திற்கிளறிக் கொண்டு செம்மையாய் ஒட்டிப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உளுத்தமா - கால் (¼) படி — இகையும் அந்த அரிசிமா மொகதையிற் போட்டு அதன்பின்,

எலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இகையும் அந்த மாவுடன் போட்டுப் பின்,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இக்ள ரஸத்தையும் அந்த மாவின் மொத்தத்திற் பிழிந்து அதன்பின்,

காயம் - அரைக்கால் (½) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத் துத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி இவை எல்லாவற்றையும் ஒன ருயப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் இறுகலு கப்போ துமான கொஞ்சம் உளுத் தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் இப்படிக்கலந்துவைத் திருக்கும் மாவின் மொத்தத்தைச் சொணி முற்கிய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோல அப்பளமாகச் செய்யவேண் டியது.

295. அரிசி அப்பளம்.

அரிசி - அரைப் (½) படி — இதை குருஞ்ஞாயனநி முழு அரிசியாய் இருப்பதைப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நன்றாய் ஊரியபின் அதை நிழலில் ஓர் துண்ணினமேற் பரப்பி அதி முக்காரமாகம் உலர்த்திப் பின் ஓர் சட்டி அல்லது வாணியிற் போட்டு சிவகாரமற் பொன்னிறமாய் வறுத்து அதாவது அவ வரிசிகள கொஞ்சம் மேடுபள்ளமுமாய் உப்பி வறுபட்ட வுடனே எடுத்துச் சன்னமாய் குங்குமம்போல மாவாகும்படி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) — இப்பழங்களை நன்றாய்க் கசக்கி அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுச் சாறறை சித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவிற்கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் (¾) படி, உப்பு - அரைப் (½) பலம், காயம் - வீசம் (¾) ரு எ, அப்பளக்காரம் - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளை ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பிலவைத்துக் காயச்சிப் பின்பு அதை வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அச்சலத்தில் எலு மிச்சம்பழரஸங்கலந்த மாவைக்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுகலானநெய் - ஒரு (1) பலம், சீரகம் அரைக்கால (½) பலம், நசுக்கின மிளகு-அரைக்கால(½)பலம் —இவைகளை அந்த மாவிறபோட்டு நன்றாய்பிசைந்து முந்திய அப்பளங்களின் மாவையிடித்தது போலிடித்து ஒரே உருண்டையாய் உருட்டி ஓர் களிம்பேராத பாதிரத்தில வைத்து அவவுருண்டையின் மேல் ஓர் ராத துணியைப் போற்றி வைத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்துக்கொண்டு அதை முந்திய 289-வது அப்பளத்தைவிடத்துபோலவே யிட்டு ஓர் முரத்கிலவைத்து வெய்யிலிலுலாதகிர சுட்டு அல்லது பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது பிசைந்து வைக்கிருக்கும் மாவை ஒரே தடவையில் எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகாமல் மொத்தத்திலிருந்து ஒவ்வொருதடவை யாய் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

296. கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி, உப்பு - முகரால (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரத்திற் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

துத்தி வோ - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை அம்மிலிலவைத்துச் செம்மையாய் நசுக்கி உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

மொத்தை நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் அந்த ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொடுக்கவைத்துப் பின்பு அதைவடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப் (½) படி —இதை ஒரு பாதிரத்திற் போட்டுக் கொண்டு தயாராகி வைத்திருக்கும் உப்புஜலத்தைவிட்டு அதன்பின்,

காயம் - கால (¼) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து அந்தத்தெளிவையும் அந்த மாவிலவிட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தத்தினமேற் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிவைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்தைச் செய் தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

297. மற்றொருவிதக் கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி —இதை ஒரு பாதிரத்திலவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - முகரால (¼) பலம் —இதைப் பாதிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

அப்பளக்காரம் - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரு எ — இவவிரண்டையும் உபபைப்போட்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டிக் கொஞ்சம் கொதிககவைத்துப் பின்பு அந்நஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி. — இதை மேற்படி உப்புஜலத்திற் போட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயைத்தடவி அனல்மேலும் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள் செம்மையாய் இடித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகக் 289-வது அப்பளத்தைப்போல எருக்கிலை கனமுள்ளதாய் அப்பளங்களாகக் கிவையிவிற கொஞ்சம் உலாத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த அப்பளங்களைப் பொரித்தால் அது ஜலத்தில் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப்போல சொப்புளங்களுடையதாய் இருக்கும். அல்லாமலும் அந் அப்பளங்களை இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரித்தால் சொழுகடடையைப்போல உப்பியிருக்கும் ஆனால் இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரிக்கையில் அந்ந வானிலாரிருக்கும் எண்ணெயையே ஓர் கரண்டியினால் எடுத்து இரண்டொருதடவை பொரிபடும் அப்பளத்தின மேற்பாகத்தில் விட வேண்டியது

298 அவல அப்பளம்.

சம்பா அவல - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை கெல உயிருதளியவைகளிலல்லாமற்செய்து நன்றாய் உலாத்தி அரை மாவாக அரைத்துத் தெளளி அந்ந சன்னமாமிருக்கும் மாவிற் காற் ($\frac{1}{4}$) படியளவையும் கொஞ்சம் பெருமளவிருக்கும் மீது காற் ($\frac{1}{4}$) படிமாவையும் தனிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{4}$) ரு எ , நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இவைகளை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி பின்பு அதை வடிகட்டி இரண்டாய்ப் பகுத்து வைத்துக்கொண்டு அதின் ஒருபாகத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் பெருமளவு அவல மாவைக்கொட்டி உடனே,

சீரகம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், தூளாக்கின யிளகு அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளையும் உப்பு ஜலத்திற் போட்டிருக்கும் அவலமாவின் கலந்து ஊரவைத்திருந்து அதுநன்றாய் ஊறியபின் பிசைந்து முதனிய அப்பளமாவுளைப்போல நன்றாய் இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு இடிக்கையில் இடைக்கிடை மற்ருருபாகமாகிய உப்புஜலத்திற் கொஞ்சத்தைத் தெளித்துக் கொண்டிம் இடிக்கையிற் கை கல இவைகளில் அந்நமாவுபடா

மல அதாவது ஓட்டாமலிருக்கும்படி இடைக்கிடை நெய்யைத் தடவிக் கொண்டும் இடித்து உருண்டையாகக் கொண்டு சரத்துணியால் மூடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு மூடி வைத்திருக்கும் அவலமாவில் ஓசிறிய எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உருட்டி முந்திய அப்பளங்களைப்போல இடையும் அப்பளமாகக் கொண்டு முறத்திற்போட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஆனால் அப்பளத்தை மீட்டுகையில் அப்பளக்குளையிக்கும பலகைக்கும் தடவி அல்லது தூவிக் கொள்வதின் பொருட்டு மேலே தனிப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சன்னமாகிய அவலமாவை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டியது

பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் ஒரே தடவையிற் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் காமல ஒவ்வொரு தடவையிலும் மொத்தத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சோத்திருக்கும் வெண்ணிலை காயஜலம், பிரண்டைஜலம், வசலைக்கீரை ரஸம், துத்திவோஜலம் இவைகளைப்போல சேப்பங்கிழங்கு, லம், சீர்திக்கொடி ஜலம், கண்டக கத்திரிவோஜலம், கள்ளிக்கொம்பு, லம் இவைகளையும் உளுத்தமாவிர கலந்து அப்பளம் செய்வதுண்டு அன்றியும் மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சோத்திருக்கும் நாட்டு அப்பளக்காரத்திற்குப் பதிலாய்ச சீமை அப்பளக்காரம் (சோடா) இடையும் சோப்பதுண்டு இவ்வாறு மேற்சொல்லிய இலை, காய, கிழங்குகளினாலும் அல்லது ரஸத்தையும் வெங்காரம், அப்பளக்காரம் முதலியவைகளையும் சோப்பது அப்பளங்கள் விசாலமாய்ப்பரவி ரொப்பளங்கள் ஆவதற்சேயாம்

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்

முற்றிற்று

ப ல வ கை ப்

பக்ஷணங் க ள்

இப்பக்ஷணங்களில் தோசை, இடமி, சொழுக்கடடை, ஆம வடை, வடை, அபபும, அக்ரஸம், சுதியன், முறுக்கு, தேனகுழல் இவைகளைப்போலொத்த இன்னுந் சிறசில பக்ஷணங்களே இவ்விராஜ கானியிற சீர்திருத்தமுடைய இந்நூல்களின் பூரீக பக்ஷணங்களா யிருக்கின்றன இக்காலத்தில் அன்னிய நாட்டார்களாகிய மஹாராஷ்ட்ர காராடக தேசத்தாராசன வரப்போசுத தொடங்கியபின்னும் நமது நாட்டார் அந்நாடுகளுக்குப் போசுவரத தொடங்கியபின்னும் அந் நாட்டின் பக்ஷணங்களாகிய சாரளிபேணி (முன்குப்பூ), பஜீபோண்டு (பகோடா), பூரி, போளி, லாடு (லட்டு), ஜிலேபி, பேணி, பாயி, ஹலவா, பூந்தி முதலியவைகளைப்போலொத்த சிறசில பக்ஷணங்களும் இன்னாடில் வழங்கிவருகின்றன

இவைகளிற் சிலவற்றைச் சுபதினங்களிலும் சிலவற்றைப் பிதுரு தினங்களிலும் இன்னாநூலிலவற்றை அரோசக பரிகாரத்தின் பொரு டுஞ் சாதாரண தினங்களிலும் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது அவைகளின் விவரம் அந்நாட்டிற் பக்ஷணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத் தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது

பலவகைத் தோசைகள்.

இப்பக்ஷணமானது இந்நூல்களுக்கூறிய ஏகாதசி, அமாவாசை முத லிய வீரத்தினங்களில் உபவாஸஞ்செய்யச் செய்யுமாறாகருங்கு அன னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும் ஓர் சாதாரண பக்ஷணமாயிருக் கின்றது

299. உளுத்தம்பருப்புச் சோந்த தோசை.

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு கால ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண் டையும் ஒருமணிநேரமவரையில் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்ன ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கலலுரவிறபோட்டுக் காறபடி ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

போடிசேயத் உப்பு - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதை அரைத்து வைத் திருக்கும் தோசைமாவிற கலந்து காலபடி ஜலத்தை யதிற

கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 63-வது பக்கத்தில் 45, 46 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற தோசைக்கலை அடிப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது காயநதபின் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஓர் துணியை நீனைத் துக் காயநதிருக்கும் தோசைக்கலவிற மடவி உடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை எடுத்து எண்ணெய் தடவின தோசைக்கலவினமேல் வாராத்துத் தேவையான கனத்திறகுச் சமமாய் பரப்பிச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்தோசையின் அடிப்பாகத்தின் ஓரத்தை 61-வது பக்கத்தின் 35-இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போன்ற துடுப்பினால் மெதுவாய்க் கிளப்ப அமமாவானது தோசைக்கலவிலும் துடுப்பிலும் படாமல் கிளம்புஞ்சமயத்தில் அத்தோசையை எடுத்துத் திருப்பிப்போட்டு உடனே கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கைரிலெடுத்ததுத் திருப்பினதோசையினமேற் மெளித்து மெதுவாய்த்தட்டிச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின் முன்போலவே மாவானது தோசைக்கலவிலும் துடுப்பிலும் படாமற் கிளம்பும் சமயத்திற்கு கலலைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்னுங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி மீதிமாவையும் முன்போலவே தோசைகளாய் வாராத்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

சிலா தோசைமாவை அரைக்கவுடனே வராககாமல் அன்றெல்லாம் அப்படியே புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள் வராககிரகம் உண்டு.

300. தேங்காயத் தோசை.

தேங்காயத் துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், அரிசி - கால (½) படி, உப்பு அரைப் (½) பலம் — இவைகளில் அரிசியைமட்டும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு மறந் இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கலவூரவிறபோட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299-வது தோசைமாவைப் போலத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே, இத்தையும் வாராத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

301. வெந்தயத் தோசை

அரிசி - கால (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி, வெந்தயம் - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜல

ததை வழித்துவிட்டு அதை ஓர கலவரவிற்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299 - வது தோசையினமாவைக் கரைத்ததுபோல அதனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அப்படியேவைத்திருந்து மறுநாள்,

உப்பு - அரையே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - காலே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், 'தாயம்' - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைப் புளித்ததோசைமாவிற்போட்டுக் காயத்தை மட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைத் தோசைமாவிற்கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து 299 வது தோசையைப்போல இறையும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது

302 வெங்காயத் தோசை.

முநிய 299, 301 - வது தோசைகளைப்போலவே இறையும் செய்ய வேண்டியது ஆனால் இத்தோசையை வார்ப்பதற்குமுன் இந்தத் தோசைமாவில் தோலைப்போக்கித் துருவலாக நறுக்கின வெங்காயம் ஐந்து (5) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சைக்கோத்துமல்லி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இவைகளையும் கலந்துகொண்டு முந்தியதோசைகளைப்போல வராக்வேண்டியது ஆனால் மேற்கூறிய இரண்டு தோசைகளிற் போட்டிருக்கும் உப்பைக்காட்டிலும் கால ($\frac{1}{2}$) பலம் உப்பை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது சிலா கொஞ்சம் கருவேப்பிலையையும் சோப்பதுண்டு

303. வெல்லத் தோசை.

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியை நன்றாய்க்கொண்டு ஜலத்தை வழித்துவிட்டு அதை நிழலில் உலர்த்தி அரைத்து மேற் சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசேய்த் உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெல்லம் அல்லது சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து முந்திய 299 - வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்ததுபோல அதனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துச் சித்தப்படுத்திக்கொண்டு அடுப்பின் பேரிவிருக்கும் தோசைக்கலவிற்கு நெய்யைத்தடவி முந்திய 299 - வது தோசையை வார்த்ததுபோல இறையும் வராக்வேண்டியது

304. கோதுமைமாத தோசை.

கோதுமைமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, வேலலம் அல்லது சாக்கரை - இருபது (20) பலம், உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்தருவல் - ஆறரைப ($6\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க்கலநது முந்திய 299 வது தோசைக்கு மாணவ கரைத்துப்போலவே அதனை இளக்காவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே வாராகவேண்டியது இதில் தேங்காய்தருவிலைச் சோககாமயும் செய்வதுண்டு ஆனால் கோசைக்கலவிறகு நெய்யைத் தடவவேண்டியது

305. பால் தோசை (ஆயிதே).

அரிசிமா அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியைக்கொண்டு நுல்லை வடித்துவிட்டுப் பின்பு அதைக் கொஞ்சம் நழுவில் உலாத்திக் குங்குமம் போல ஏந்திரத்தில் அரைத்து மேறசெலவிய அவினபடி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதிற கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மேலாகக் கழவி உடனே ஓர் துணியிற்போட்டு ஒத்திக்கொண்டு பொடிசெய்து அந்தமாவிற போடவேண்டியது பின்பு அதை மோகக்குழம்பைப்போல அதனை இளக்கமாய்க்கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக்காய்ச்சி அந்த மாவிலவிட்டுக் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு 299-வது தோசையை வாராத்து போல மெல்லியதாய்வார்த்து அதன்மேல் அத்தோசைள்ள அளவானவாய்யுடைய தாமபாபம் அல்லது போகணியைக் கவிழ்த்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாதத்திரத்தை எடுத்துவிட்டு முந்திய தோசைகளைப்போற திருப்பிப் போடாமல் கிளப்பி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறே மீதிமாவையும் வார்த்து வைத்துக் கொண்டு,

பால் - இரண்டு (2) படி — இதை நன்றாய்க்காய்ச்சிப் பாதி கண்டியபின், ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சாக்கரை - பகின்னது (15) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் பாவிற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு பரிமாறுவதற்கு அரை நாழிகைக்குமுன் வார்த்துவைத்திருக்கும் தோசைகளை இந்தச் சாக்கரைக்கலநத பாவில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு பரிமாற வேண்டியது இந்தமாவைக் கரைக்கையிற சிலா தேங்காய்த

துருவிலையும் சோப்பதுண்டு அப்படிச் சோக்கும்படித்தலை
அதன் நிரை மூன்றுபலமாக யிருக்கவேண்டியது

306 பிரண்டைத் தோசை.

அரிசி - கால் (1) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இந்த
இரண்டையும் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின்
ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலில் போடவேண்டியது

பிரண்டை - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை இளசாண்டியப்பாரத்தச
சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுத்து, சலி யிருக்கும் அரிசிப் பருப்
புடன் போட்டு வண்ணையிற் கலவையிட்டு அனல்மலைய
அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

போடிசேயத் உப்பு - அரைப் (½) பலம், சீரகம் - சால் (1) பலம், காயம் -
வீசம் (1½) பலம் —இம்முன்றிர சீரகத்தை நகர்த்தியும் காயத்
தைக் கரைத்துத் தோசைமாவிற்குப் போட்டு முந்திய 299-வது
கோவசமாவைச் சமைத்துப்போல் அதனை இளக்கமாவத்
தகுப் போதுமான ஜலத் ததவிட்டு மாவைச் சமைத்து அரைக்
வார்த்துப்போல் வாராகவேண்டியது

307. பயற்றம்பருப்புத் தோசை.

தோலேதேத் பயற்றம்பருப்பு - சால் (1) படி —இதை இரண்டுமணிநேரம்
ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பண்பு ஜலத்தைவடித்து விட்டு
அரைத்து ஒரு சயம்பூசினபாதிறத்தில் எடுத்து வைத்துக்
கொண்டு,

போடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சட்போடி - அரைக்
கால் (½) பலம் —இவ்விருண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்
பருப்பிற கலக்கவேண்டியது

மிளகு - கால் (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், பச்சைமிளகாய் -
ஒரு (1) பலம், கொத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், இஞ்சி -
அரைக்கால் (½) பலம் —இவையெந்து பதார்த்தங்களில் மிளகு
சீரகம் இவ்விருண்டையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்துத், பச்சை
மிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விருண்டையும் பொடிப்பொடியாய்
நறுக்கியும், இஞ்சியின் மேல் மெல்லியபோடியிற் துருவுமணியிற்
துருவியும் அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிற போட்டுச்
செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

காயம் - வீசம் (1½) ஓ எ —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துப்
பருப்புமொத்தையில் விடவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி —இதை மறற்ச சாமான்கள்கலந்த தோசை
மாவிற்குப் போடச் செம்மையாய்க்கரைத்து ஜலம்போதாமலி

ருந்தால இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதாவது மேற்சொல்லிய தோசைகளின் மாவைப்போற திட்டமாய்க் கரைத்து அவைகளைப்போலவே இதையும் வராககவேண்டியது

இதிலு சிலா எலுமிச்சம்பழத்தைச் சோப்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பஞ்சுதில் மாவைக்கரைக்கபின் அதில் ஒரு பழத்தை நறுக்கி ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளலாம்

பலவகை இட்டிலிகளும் கொழுக்கட்டைகளும்.

இவைகளின் உபயோகமும் தோசையின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் அன்றியும் இவைகளை விராயக்கதூதகி, வரலக்ஷிமி விரதம் முதலிய சிறுசில நோனபுக்கருக்குச் சாகாரணமாய்ச் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது

308. ஸாதா இட்டிலி.

அரிசி - அரைப (½) படி — இதை இரண்டுநாழிகைவரையில் ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அரிசியை உரவிற்போட்டு இடித்துக்கொடுத்து * முதத்தினுல கௌளிக குங்குமம்போனற மாவை எடுத்துவிட்டு மூறப் பருமனானமாவை யெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இதை ஒரு ஜாமமவரையில் ஊரவைத்திருந்து வெண்ணெய் போலரைத்து, நான்குபடி ஜலங் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலெடுத்துக் கொண்டு, அதில் தயாராககிவைத்திருக்கும் பருமனான அரிசிமாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அனறெல்லாமப்படியே மூடிவைத்திருந்து மறுநாள்,

கடலைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்குப் போட்டுக் கலக்கவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், பச்சை கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் மிளகாயினகாமபைப்போககிச சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் கொத்துமல்லியின் வேரைக்கள்ளிவிட்டுக் கீரை நறுக்குவது போல நறுக்கியும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பிழிபு,

* அரிசியை யிடித்துப்புடைத்துப் பெருமனானமாவை எடுப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலா அவவரிசியை ஊறவைத்திருந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நிழலிலுலாத்தி ஏந்திரத்திற் போட்டிச் சாதா உப்புமாவிற்கு மாவரைப்பதுபோல அரைத்துத் தெள்ளாமல் அப்படியே இட்டிலிக்கு உபயோகிப்பதுமுண்டு

காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ —இதை ஒருபலம் ஜலத்திற் கரைத்து அக
தத்தெளிவை மாவிற்கொட்டி எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசை
யவேண்டியது இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராகக்கொண்டு
63-வது பகஷத்தில் 41, 42 இந்த லாகவகையுடைய வடிவு
போன்ற ஓர் இட்டிவிடப் பாதத்தில் அதன் பாகியளவு ஜலத்
தைவிட்டு அட்டிபின்பேரில் வைத்துக் காயச்சவேண்டியது.
அப்படித் காயச்சுக்கையில் அந்த இட்டிவிடப்பாதத்திற்கின் மூடி
யால் மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு ஒரு வாழையிலை துண
டி மரு எண்ணெயைத் தவி இட்டிவிடத்தையின் முகலடுக
கிலவைக்கும் அப்பித்தட்டு அல்லது இட்டிவிடத் தட்டிற்
போட்டு அங்க இல்லையின்மேல் இரண்டுமையளவு இட்டிவி
டமாவைவிட்டு மூன்றுவாழையிலை துண்டி மரு எண்ணெ
யைத் தட்டி அதன்மேல் மூடிப்பின்பு மரு அங்கின் தட்
ட்டில் மேலேசொல்லியபடியே மாவைவிட்டு அவ்விரண்டு தட்
டுகளையும் பாதத்தில வைத்து அதை கோபுரம்போன்ற
அதன் மேல்மூடியை மூடிக் கொண்டு மூடி வைக்கவேண்டியது.
பின்பு காரமணிநேரம் வெந்தின் இட்டிவிடப்பாதத்தின்
மூடியின் இடிகுக்கி இருந்து சொட்டுசொட்டாய் ஜலம் விழு
கியசமயத்தில் அதைத்திறந்து இட்டிவிடமேல் கொஞ்சம்
ஜலத்தைத் தெளித்து இட்டிவிடையிற் பாதலெடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் செய்ய
வேண்டியது

309 கோவில் இட்டிவி.

அரிசி - கால (1) படி —இதை அரைமணி நேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊற
வைத்திருந்து பின்பு நன்றாகக் காய்ந்து , லத்தை வடித்துவிட்டு
உரலிற் போட்டு உலரண்போடாய் செய்து இரண்டுபடி ஜலம்
கொள்ளும் ஓர் சயம்பூசின் பாதத்தில எடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தம் பருப்பு - அரைகால (½) படி —இதை ஒருமணிநேரம் வரை
யில் ஊறவைத்திருந்து , லத்தைவடித்து உரலிற் போட்டு
வெண்ணெய்போலரைத்து, அரைத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமா
விற்போட்டுக் கலந்துசொட்டுத்து, மகாஞ்சமிளக்கமாவற்றகுப்
போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாம் அப்ப
படியேவைத்திருந்து மறுநாள்,

மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - கால (1) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - ஒன்
நேகால (1½) பலம், நெய் - ஆறு (6) பலம், நறுக்கின பச்சையிள
காய - அரைப (½) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி - கால (1)

பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - வீசம் (½) ரு எ — இதைச் சொஞ்சம் ஜலத்திற்கரைத்து அந்தத்தெளிவை மாவில் விடவேண்டியது

கக்கு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை மிடித்துப் பொடிசெய்து இட்டிவிமாவிற போடவேண்டியது

எலுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3) — இத்தையும் நறுசரி விதைகளையுதிர்ந்து விட்டு ரஸத்தை மாவிறிழித்து அந்தமாகவ நன்றாக கலந்து கரைத்து பலாசு (புரசு) யிலேயின தொண்டையில் அபலது சிறிய புட்டிக்கூடையில் அந்தமாவை நிரப்பி இட்டிவிப்பாத் திரத்தின அடுக்குகளி ிருக்கும் சிப்பித்தட்டில் இதுகளைவைத்து முந்திய 308-வது இட்டிவியைச் செய்ததுபோலவே இதைபுளு செய்யவேண்டியது

310. கோதுமைநொய (ரவை) இட்டி லி.

கோதுமைநொய கால (1) படி, நெய் நான ௩ (4) பலம், தயிர - கால (1) படி, பொடிசெய்த உப்பு அரைப (1½) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் கால (1) பலம் — இவ்வாறுபதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே நானகாயப்படுத்து இப்படிப் பதக்க பதார்த்தங்களில் ஒருபங்கு கோதுமைநொய, ஒருபங்கு நெய், ஒருபங்குதயிர, ஒருபங்கு உப்பு, ஒருபங்குமிளகு, ஒரு பங்கு சீரகம் இவைகளே ஒன்றாகச் சேர்த்து ஓர் ஈயம்பூசின தட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே கோதுமைநொயபுதல் சீரகமவரையிற்றுள்ள ஆதுசாமான்களில் ஒவ்வொன்றின் நீக்கி மூன்றுபாகங்களையும் மேற்சொல்லிய படி ஒன்றாகச் சேர்த்து அவ்வொவ்வொரு கலப்பையும் ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தி ல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

காயம்-வீசம் (½) பலம் — இதை அரைப்பலம் ஜலத்திற்கரைத்து நானகாயப்படுத்து ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தி ிருக்கும் சாமான்கள் கலந்த கோதுமைநொயயில்கிட்டு ஒவ்வொன்றையும் நன்றாக கலந்து பிசைத்து, முந்திய இட்டிவிமாவுகளின திட்டமாய இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தையும் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அப்படிக்கலந்த மாவைக்கொண்டு, முந்திய 308-வது இட்டிவியைச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் அந்தமாவை இட்டிவிப் பாத் திரத்தின சிப்பித்தட்டில் போடுகையில் மாவின் அடி

யிலும் மேலும் போகும் இலேககு தடவவேண்டிய எண்ணெய் ககுப்பதிலாக நெய்யைத் தடவவேண்டியது சிலா மேற்கூறிய கோதுமைமொய், தயிர, உயர், உப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெவ்வேறு பாகங்களாகப் பிசையாமல் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைவதுமுண்டு அப்பாற்ச செய்வதனால் இடடி வியானது மிருதுவாகாமல் கொட்டியைப் போன்றும் ஆகையினால் மேற் சொல்லியபடி செய்யத்தே உகந்தம்

311. வெல்ல இட்டிலி.

அரிசிமா - அரைப் (1) படி — அரிசியை நன்றாகக் கலந்து நிழலி லுலாத்தி கொய்யோன்றமாவாகக் மேற்கொண்டபடி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

வெல்லம் - பதிலாகத் (15) பலம், எலரிசிப்போடி - கால (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஆரைப் (6) பலம், நெய் இரண்டு (2) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைக் கொய்யோன்ற மாவின் கலந்து அதைக் கரைப்பதற்கு வேண்டிய உலகத்தை கொடுக்கவிட்டு அந்நக் கொதிக்கூலத்தை வெல்லக்கலந்து மாவின் கொட்டி முகதிய 308 வது இட்டிலியைப்போலத்தக் கிட்டமாய்க்கரைத்து அவ்விட்டிலியை வேகவைத்தது போலவே இதைப்பூர் வேகவைக்கவேண்டியது இலேககுத் தடவுவது நெய்யாகவே இருக்க வேண்டியது

312. சாககரை இட்டிலி

அரிசிமா - அரைப் (1) படி — இரையும 308 வது இட்டிலிக்கு மாவைத் தயாரிசெய்துகொண்டது போலவே இரக்கும் மாவைத் தயாரி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றிறால் (1) படி — இதை ஸ்ருபாத்நிரத்திற கொட்டி அப்பரிசுபேரினைத் தக ராய்ச்சி பலம் கொடுக்க கத்தொடங்கினவுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - பதது (10) பலம், எலரிசிப்போடி - கால (1) பலம், சாககரை பதிலாகத் (15) பலம் — இம்முன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் உலகிற்போட்டுக் கலந்து ஜலத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மேலே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைக்கொட்டிக் கிறிசுகொடுத்துப் பின்பு அதை 308-வது இட்டிலியைப்போலவே இட்டிலிப்பாத்திரத்தில வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

313. தேங்காயப் பூணக் கொழுக்கட்டை.

தேங்காயத்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், வெல்லம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் வெல்லத்தைத் தூளாகக்கித் தேங்காயத்துருவலுடன் கலந்து, ஓர் வாணலியிற் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் ஐந்துநிமிஷமவரையில் வறுத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்போடி - கால (½) பலம் — இதை வெல்லத்துடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காயத்துருவலுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்குப் பூணக் கொழுக்கட்டை

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால (½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி நலங்காயநத்பின், அரிசிமா - அரைப் (½) படி — அரிசியைச் செம்மையாய்க்கின்றது நிழலி லுலாத்தி, இடித்துச் சன்னமாய் மாவாகுகொண்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நலத்திற்போட்டு நனருயக்கிள றிக்கொடுத்து ஒருகொதிக்கண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கி அந்த மாவை ஒரு தாம்பாளாக் கிற கிளம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைக் கைகளிற் கடவிக்கொண்டு தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவைச் செம்மை யாய் ஒட்டிப் பிசைத்து பதனாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி யது பின்பு அந்த மொத்தையைய பெரும நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகக் கி வைத்துக்கொண்டு,

அரிசிமா - வீசம் (½) படி — இதை ஓர் தட்டத்தின் வைத்துக்கொண்டு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டத்திலிருக்கும் மாவில் ஒத்திக்கொண்டு அந்த மாவைக் கிண்ணம்போலாகக் கி அதில் மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் பூணத்தில் ஓர் நெல்லிக்காயளவை வைத்துக் கிண்ணத்தை மடித்து இரண்டு ஓங்கலையும் ஒன்றுயச்சோத்து இட்டிடுகளை வேகவைத்தது போலவே இதைபும இட்டிடுபிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வேக வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இக்கொழுக் கடடைகள் சிறிதுசிறிதாய் இருப்பதனால் ஓர் தட்டவைக்கு ஐந்து ஆறு முதல் பத்துவரையில் அல்லது இட்டிடுபிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் கொள்ளுமவரையில் ஒன்றினமேல் ஒன்று பட்டா மல் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது

இப்பூணங்கள் தேங்காய, என்னு, பலவகையுடையன, சோதனைநாய முத லியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுடன் வெல்லம் அல்லது சாக் கரை, ஏலம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்களைச் சேர்த்துமற்ற ரஸத்தையுடையதாயும், பலவகைப் பருப்புடன் உப்பு, மிளகாய், கொத்தமல்லி, சீரகம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கார ரஸத்தையுடையதாயும் செய்வதுண்டு

314 தேங்காய்ப்பூண எண்ணெய்க் கொழுக்கட்டை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — இந்த மாவை முந்தியகொழுக்கட்டை கலந்தருத் தயாராககிந்து போல தயாராககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

கோதுமைமா - அரைக்கால (½) படி, பொடிசேய்தவ்ப்பு - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய அரிசி மாவிற்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலேவீசம் (1½) படி — இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினுபேரில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டிக் கலந்து கையில் நெய்யை தடவிக் கொண்டு இறுகலாயப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காய்ளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டைக்குக் தேங்காய்ப் பூணம் செய்துகொண்டதுபோல இதற்கும் பூணம் செய்துவைத்துக்கொண்டு அதில் நெல்லிகாய்ளவு பூணத்தை மேலே தயாராககி வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாவ்ருண்டையைக் கிண்ணமாகி அதில்வைத்து மடித்து இட்டிவிட பாததிரத்தில் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக நெய் அல்லது எண்ணெய் கொஞ்சம் சிவந்தநிறமாய் வேகவைத்து எடுத்துப் பயோகிக்கவேண்டியது

315 உளுத்தம்பருப்புப் பூணக் கொழுக்கட்டை.

உளுத்தம் பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதை ஒருமணிநேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து வடித்துப் பின்பு பருப்பை அரைத்து ஒரு சயம்பூசினபாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நொய்போன்ற அரிசிமா - மூன்று (3) பலம், — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்து மேற்சொல்லியபடி நொய் போலாககி அரைத்து வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவிற்கு கலந்து பிசைந்து அனறெல்லாம் புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள்,

நறுக்கின பச்சையிளகாய் - ஒரு (1) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், நறுக்கின மிளகு - கால (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைப் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டிப் பின்பு,

காயம் - வீசம் (1½) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை மாவிற்கொட்டிப் பின்பு,

எனுபீச்சம் பழம் - மூனது (3) —இதையும் அநகமாவிற பிழிந்து கலந்து எடுத்தவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசிமா - கால (½) படி —அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்துச் சன்னமாய் மாவாகக் கிளந்து கொடுத்தது கொண்டிருக்கும் துலத்திய கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்தது ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிழைத்து அநத மாவை டிறெருரு தாமபாளத்திய கிளறி எடுத்ததுகொண்டு கைகளில் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவி அநத மாவை நன்றாய்கலந்து பிசைந்து பதனாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதிலிருந்து எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்து உளாங்கையிலவைத்து உருட்டி முந்திய 313 வது கொழுகட்டைக்குப் பிசைந்தமாவை அரிசி மாவில் ஒத்திர கிண்ணமாகக்கொண்டதுபோல கிண்ணமாகக் கிணைத்துத் தயாராகிவைத்திருக்கும் உருத்தமா மொத்ததால் எலுமிச்சங்காயளவை வைத்து மடித்து ஓரங்களைச் சுற்றிலும் அழுத்தி முந்திய 313-வது கொழுகட்டையை வேகவைத்ததுபோல இதையும் வேகவைத்து எடுத்துப்பயோகிக்கவேண்டியது

பலவகை ஆமவடைகள்.

இப்பராததமானது நோனபு, வீருந்து, கரியாணம் முதலிய சபதினங்களிற் செய்யும் ஒரு பரதாரணமான பஞ்ணமா பாருக்கின்றது அல்லாமலும் இதை மோருமபு, ரஸம் முதலிய இளசமான பதாரதங்களில் ஊறவைத்துப் பருப்புக்குப் பதிலாய் உபயோகிப்பது முண்டு

316 ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - கால (½) படி, உளுத்தம் பருப்பு - கால (½) படி, துவரம் பருப்பு - கால (½) படி —இம்மூன்றையும் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், பச்சைமீளகாய் இரண்டு (2) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஊறிய பருப்புகளுடன் போட்டிப் பின்பு அவைகளை ஓர் உரலில் போட்டு அதிகசன்னமாகாமல் ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால (½) பலம், கீரகம் - கால (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் —இம்மூன்றையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்

பருப்புமொத்தையுடன் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காய அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை ஓர் இருப்பு வரணியிலிவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்து துரை அடங்கினவுடன் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை வாழையில் அலத்து ஈரத்துணியினமேலவைத்து உலர்வகையாகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது பின்பு இவ்விதமாகவே எழு அலத்து எட்டு உருண்டைகளித்தட்டி ஒரேகாலதகல் வாணியிற் போட்டு அது கொஞ்சம் சிவக்கும் படி வெந்தபின் அதை எடுத்துவிடவேண்டியது ஆனால் இதற்குமத்தியில் ஒருதடவை வாணியிற் கொட்டும் ஆமவடைகளித் திருப்பியும் கொடுக்கவேண்டியது இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் தட்டி எண்ணெயில் வைக்கவாது எடுக்கவேண்டியது

317. மற்ருருவித் ஆமவடை.

துவரம் பருப்பு அரைகால் (½) படி, கடலைப்பருப்பு கால் (¼) படி, உளுத்தம் பருப்பு அரைகால் (½) படி — இம்மூன்று பருப்புக்களையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்துத் துருத்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போடவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - அரைப (½) பலம், பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் கால் (¼) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ, மஞ்சள் போடி அரைகால் (½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களை உரலிற்ருக்கும் பருப்புக்குடன் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல இக்கயும் செய்யவேண்டியது

318. பயற்றம்பருப்புச் சோந்த ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - 4" (1) படி, உளுத்தம்பருப்பு மூன்றுப (1½) படி, துவரம் பருப்பு - அரைகால் (½) படி, பயற்றம் பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இம்மூன்றை பருப்புக்களையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், பச்சை மிளகாய் இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைகால் (½) பலம், மஞ்சள் போடி - அரைகால் (½) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ — இப்பதார்த்தங்களையும் உரலி

விருகடும் பருபுகளுடன் போட்டு அரைத்து 316-வது ஆம் வடையைச் செய்ந்துபோலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

319. முந்திரிப்பருப்பு ஆமவடை.

பால் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு,

முந்திரிப்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம், இதன் மேற்றேலைப்போக கிப்பருப்பைப் பாததிரத்திலிருக்கும் பாஷிற்போட்டு ஒருமணி நேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு முந்திய ஆமவடை களுக்குப் பருப்பை அரைத்துப்போல அரைத்துக்கொண்டு,

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதை ஒரு வாணலிலவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அரைத்துவைத்திருக்கும் முந்திரிப்பருப்பு மொத்தையை எலுமிச்சங்காய்ளவு உருண்டைகளாகக் 316 வது ஆமவடையைச் செய்ந்துபோற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, ஆமவடையை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தச் சர்க்கரையை அதன்மேல் தூவவேண்டியது ஆமவடை அங்கு சூடாயிருக்கையில் அதைற்றறுவுவதனால் சர்க்கரை தானாகவே பாகாய்விடும்

சாதாரணமாய் வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலிய பருப்புகளுக்களைக் கொண்டு செய்யும் பஷ்டணங்களுக்கு மதுர ரஸமே உத்தமமானது அதை அதுசரித்தே இவ்வாமவடையானது செய்யப்பட்டிருக்கின்றது இதில் உப்பு, காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் இப்பருப்பைப் பாவில் ஊறப்போடாமலும் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமலும் உப்பு காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து மற்ற ஆமவடைகளைப்போலவே இதையும் செய்துகொள்ளலாம்

320. மக்காச்சோள ஆமவடை.

மக்காச்சோளம் - அரைப (½) படி, கடலைப்பருப்பு - கால (¼) படி — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஜலத்தில் ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வடியவைக்கவேண்டியது உப்பு - ஒன்றேகால (1½) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், பச்சை மிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கோத்து மல்லி - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - கால (¼) பலம், தேங்காய்த்துரு

வல் - ஐந்த (5) பலம், காயம் (16) ௭ — இவ்வேழுபதராத தங்கனையும் வடியவைத்திருக்கும் சோளம் கடலைப்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து உரவிட போட்டரைத்து அதனுடன், எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) — இதைச் செமமையாய்க் கசக்கி நறுக்கி ரஸத்தை அரைபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் பிழிந்து பின்னும் நான்கு சுற்று அரைத்து அந்த மொத்தத்தை 316-வது ஆம்வடையைத் தட்டிச் செய்ததுபோன்ற செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆம்வடைகளில் வெங்காயத்தைச் சோத்துக் கொள்ளப் பிரியமுள்ளவாசனா நான்கு அல்லது ஐந்து பலம் வெங்காயத்தின் மேற் றேலைப்போக்கிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஆம்வடைப் பருப்புக ளிற் சேரும் பச்சை மிளகாய் கொத்துமல்லியுடன் சோத்து அரைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு வெங்காயத்தைச் சோத்த ஆம்வடைக்கு மஸாலவடை என்று பெயர்.

பலவகை வடைகளும் சுசியனும்.

இப்பக்ஷணங்களைச் சாதாரணமாய் நடத்துகிறதில் நிவசம் முதலிய பிதுருகினங்களிற் செய்வது வழக்கமாய் இருக்கின்றது அல லாமலும் இதைச் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகிற வஸ்துக்களில் முக்கியமான உருக்தானது சரீரம் திறகுப் பலவகைச் சோத்திருத்தன்மையை யுடையதாகையால் சிலா சாதாரணகினங்களிலுள்ள செய்வதுண்டு ஆனால் சுபதினங்களில் மட்டுமே செய்யதில்லை.

321. வெண்ணையசோந்த வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்து இரண்டு மணிநேரம் வலையில் ஊறினபின் செமமையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துப் பின்பு பருப்பைக் கலலுரவிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முசுக்கால் (¾) பலம் — இதையும் உரவிடிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செமமையாய் வெண்ணையோல அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தோலேத்தே இஞ்சி - அரைப் (½) பலம், கம்பைக்கள்ளின் பச்சை மிளகாய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், வேரைக்கள்ளின் கொத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், காயம் - வீசம் (1½) பலம் — இந்த நான்கு பதாரத்தங்கனையும் ஆம்மி அல்லது கலலுரவிற் போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தத்தை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம் பருப்பு மொத்தத்திற் செமமையாய்ப் பிழிந்து சககையை எறிந்துவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

வேண்ணைய் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அந்த மொத்தையிற போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அகில, எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உள்ளங்கை அல்லது வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தை, தடவி அதன்பேரில் வைத்து மெலிதாயும் வட்டமாயும் தட்டி நடுவில் ஓர துவாரத்தைச் செய்து அதை எடுத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவிட்டு எடுக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தை முழுமையையும் செய்ய வேண்டியது

322. பருப்புக்கும் கோதுமைமாவும் கலந்த

வடை.

கடலைப்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி, பயற்றம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி — இவ்வி ரணடையும் மூன்றுபலம் நெய்யிற தனித்தனியே வறுத்துக் கொண்டு பின்பு ஒன்றாகக் கலந்து ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டியது இப்படி ஒரு மணிநேரம் வரைநீல ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைமா - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலமவிட்டு இறு கலாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - ஒரு (1) பலம், பச்சையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், கோத்து மல்லி - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம் — இவ்வவைந்து பதார்த்தங்களையும் ஊறவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்து, அவைகளைக் கலவரமிடப்போட்டு அதிச ஜலமவிடாமல் வெண்ணையபோலரைத்து மொத்தை யாகக் வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இதனை ரஸத்தை அந்தப் பருப்புமொத்தையிற பிழிந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை மாவைக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு ஓட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நல்லெண்ணையைத் தடவி ஒரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்தால் அது கொஞ்சம் மிருதுவாயும் பதமாயிருக்கும் பின்பு இதில் ஓர எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து இடது கையின உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டிக் கிண்ணம்போலாகக் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையின ஒரு எலுமிச்சங்காயளவைக் கிண்ணமாகக் கிய கோதுமைமாவில் வைத்து அந்த மாவைக்கொண்டே பருப்பு உருண்டையை மூடி உருட்டி மெதுவாய்த் தட்டித் துவாரம் செய்யாமல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் முந்திய வடையைப்

போல வேகவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் கோதுமை மாவையும், பருப்புமொத்ததையும் செய்வேண்டியது.

இதில் வெங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமிருந்தால் இரண்டு பலம் வெங்காயத்தின் மேற்சூலைப்போக்கிவிட்டுப் பருப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி முதலியவைகளை அரைக்குங்காலத்தில் அதையும் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளலாம்.

323 தயிர் வடை.

கடதேயிர் - ஒன்பது (9) பலம் — தடிப்பும வெண்மையுமான ஓர் வெள்ளைச்சவகத்தின் நான்கு மூலைகளையும் கடடிப் பைபோலாக் கி ஓர் முட்டையில் தொங்கவிட்டு அதில் இரண்டுபடி தயிர் அரைக்கொட்டி ஒரு நாள்லலாம் தொங்கவிட்டிருந்தால் அதன் ஜலமெல்லாம் வடிந்துபோய் இறுகலாய்விடும் அதற்கே கடடித்தயிர் என்று பெயர் அதில் மேற் சொல்லிய நிறையை ஓர் ஈயம்பூசின் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கோதுமை நொய் (ரவை) ஆறு (6) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், கொத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால் (½) பலம் — இரத்தப்பதாரத் தங்களில் கொத்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி இவைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதையும் உப்பு ரவை இவைகளையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கடடித் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து ஒட்டிப் பிசைந்து முந்தியவடையைத் தட்டியதுபோல தட்டி நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இது தயிர் சம்பந்தப்பட்ட பதாரத்தமாகையால் கொஞ்சம் சூடா யிருக்கையிலேயே புசிக்கவேண்டியது இவ்வடையில் சோந்திருக்கும் ரவைக்குப்பதிலாகக் கோதுமைமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

324 அரிசி உளுத்தம்பருப்பு கட்டுத்தயிர் வெண்ணெய் இவைகளசோந்த வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) படி — இதை இரண்டுமணி நேரம் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்து பருப்பைக் கலவூரவிற்போட வேண்டியது.

அரிசி - அரைக்கால் (½) படி — இதை வேறொரு பாதிரத்தில் ஊரவைக்கவேண்டியது.

உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைசகால (३) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (३) பலம், தோலெடுத்துத்ருவின இஞ்சி - கால (१) பலம், கட்டேத்தயிர்* - ஒன்றரைப (1½) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், போடிப்போடியாய நறுக்கின பச்சைமீளகாய்-அரைப (½) பலம் — இவைசளை அரைத்துவைத்திருக்கும் உருத்தம்பருப்பு மொத்தையிற போட்டு நன்றாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அரிசிபின் ஜலத்தை வடித்து அரிசியை உரவில போட்டு வெண்ணெய்போலகரத்து அநில கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுத் தோசைமாவைப் போல ஆத்தனை இளக்கமாய்க் கரைத்து, பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையில எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து உருட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவில தோய் ததெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில போட்டு வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் பருப்பு மொத்தையையும் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற தோய்ததெடுத்து வேகவைக்கவேண்டியது

325. நூரை வடை.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால (2½) படி — இதை ஒரு தவலையில்விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

உருத்தம் பருப்பு - முக்கால (१) படி — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒருகொதிக்கண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டியது இதை அரைமணிநேரமவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிடவேண்டியது

உப்பு - முக்கால (१) பலம், பச்சை மீளகாய் - மூன்று (3) பலம், கோத்து மல்லி - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம், காயம் - அரைக்கால (३) ரூ எ, மீளகாய் - அரைக்கால (३) பலம். — இரதப்பதாரத்தங்களை வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல நன்றாய் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

அரிசிமா - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இதை அரைத்த பருப்புமொத்தையிற கலந்து பிசைந்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாக தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில வேகவைத்தெடுக்க வேண்டியது மொத்தையை வடையாகத்தட்டிமேருந்து கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் அதை இறுகலாக்குவதற்குப் போது

* இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தில் 323-வது தயிர் வடையால் அறிந்து கொள்ளவும்.

மான அரிசிமாவை அதிறகலந்து பிசைந்துகொள்ளலாம்.
வடையானது மெதுவாய் இருக்கவேண்டுமானால்,
வேண்ணைய - மூன்று (3) பலம் — இதை அரிசிமாக்கலந்த பருப்பு
மொத்தையுடன் கலந்து பிசைந்து தட்டவேண்டியது. அப்ப
டித் தட்டி வடையானது அதிக கனமாயிருக்கக்கூடாது.

326. நெய்ப்பூரி வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) படி. — இதை இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி
நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு செம்மையாய்க்களைந்து கறுப
புத்தோலிலலாமற் செய்து அதைக் கலவ்வீரலிற் போட்டு
அரைத்து ஒரு இரவெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள்,
சீனிசாகக்கரை - பதினாட்டு (18) பலம், — இதை ஒரு பாததிரத்திற்
போட்டு வைத்துக்கொண்டு,
பால் - அரைக்கால் (½) படி. — இதைச் சாக்கரைநீர்கொட்டிக் கரைத்து
அடுப்பினமேலவைத்து 127 - வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி
இளம்பாகின்பதம் ஆகும்வரையில் கொதிக்கச்செய்து பாததி
ரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.
கற்கண்டுப் போடி - இரண்டு (2) பலம், ஏலரிசிப் போடி - அரைப் (½)
பலம், அரிசிமா - அரைக்கால் (½) படி, வேண்ணைய - ஒரு (1)
பலம் — இந்த நான்குபதாரத்தங்களில் கற்கண்டுப்பொடி,
ஏலரிசிப்பொடி, இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து மற்றொரு
சிறியபாததிரத்தில வைத்துக்கொண்டு மற்ற இரண்டு பதாரத்
தங்களாகிய அரிசிமா வேண்ணைய இவ்விரண்டையும் அரை
த்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையிற் கலந்து
பிசைந்து மெல்லியதாய் வடைகள் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்
துத் தயாராகிவைத்திருக்கும் பாகிற் போட்டு எடுத்து ஏலரி
சிப்பொடி சலந்த கற்கண்டுப்பொடியை ஒவ்வொன்றினபேரி
லும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நூவி வைத்துக்கொண்டு பின்பு
உப்போகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

327. அமிாத வடை.

இந்தவடையானது 326 - வது நெய்ப்பூரி வடையைப்போலவே
செய்யவேண்டியது ஆனால் அரிசிமாவைமட்டும் சோக்கக்கூடாது.

328. அரிசிமா வடை.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி. — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்
பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

உபபு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - ஆறு (6) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடவேண்டியது

அரிசிமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை உபபு முதலியவைகள் போட்ட ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஒரூர் தாம்பாளத்திற்கிளறி ஆற்றிக் கைகளுக்கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு செம்மையாய்ப் பிசைந்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாகத்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

329. தேங்காய்ப்பூண சுகியன.

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இந்த ஓர் வரணவீழிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

வேல்லம் - ஒன்பது (9) பலம் —நிழைப் பொடியாக்கி, வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பூண சோத்து வறுக்கவேண்டியது அப்படி வறுக்கையில் தேங்காயும் வெல்லமும் ஒன்றாய் சேர்ந்து மொத்தையாகிற சமயத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கிக்கொண்டு

எலரிசிப்போடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதை வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் வெல்லம் கலந்த மொத்தையிற (பூணத்தில்) போட்டுச் செம்மையாகலந்து பிசைந்து நெல்லிக்காயளவாக உருண்டைகள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, சன்னமாய் அரைத்த அரிசிமா - மூன்று வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, உளுத்தமா - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி —இம்மூன்றையும் ஓர் பாதத்திற்குப் போட்டுத் தோசைமாவைப்போற கரைத்து மேலே பாயாக்கிவைத்திருக்கும் பூண உருண்டைகளில் ஒன்றை அந்த மாவில் தேய்த்தெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்க வேண்டியது. இதைப்போலவே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் வேகவைக்க வேண்டியது

330. பயற்றம்பருப்புப் பூண சுகியன.

பயற்றம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி, கோதுமை நொய் (ரவை) - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி —இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் சிவப்பாக்குமபடி வறுத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - முக்கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு தவலையில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கின

வுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் ரவையையும் பருப்பையும்
அதிற கொட்டி அது வெநது மொதகையானவுடனே அடுப
பை விட்டிறக்கி மறநெரு பாததிரத்திற கிள்ளி யெடுகதக
கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தேங்காயத்தருவல - ஒன்றரைப் (1½) பலம், சாககரை - ஆறு (6) பலம்,
ஏலரிசிப் போடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இம்மூன்றையும்
கிளறிவைத்திருக்கும் ரவை பருப்பு இவைகளுடன் போட்டுப்
பிசைநது பூணமாகக்கொண்டு எலுமிச்சங்காயளவு உருண
டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

ஜலம் - கால் (1) படி, அரிசிமா - மூன்றுவிசைம் (1½) படி — இவ்விருண்
டையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டுக் கோசைமாவுக்குக் கரை
பபதுபோல மாவைக் கரைத்து உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண
டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அதக் மாவில் தோயத்து நெய்
அல்லது எண்ணெயில் வேரவைக்கவேண்டியது இவ்வாறே
நீதிநீருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டி
யது

பலவகைப் பூரி, அபபம், அதிரஸம் முதலியவைகள்.

இவைகளில் பூரி, அதிரஸம், அபபம் இவைகளைச் சுபகிணங்க
ளிலும் பிதுருதினங்களிலும், அபபம் பிதுருதினங்களில் மாததிரமும்
செய்யத் தகுந்தவைகளாக இருக்கின்றன அல்லலாலும் வெல்லா
தீடையானது கோதுலாவுடையினதும் அரோசசபரிசுரத்தின பொரு
ட்டு மற்ற சாலங்களிலும் செய்வதுண்டு

331. ஸாதா பூரி

கோதுமையைய அரைப் (1) படி, நெய் ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால்
(½) பலம் — இம்மூன்று பதாரதங்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து
ஒர் பாததிரத்திறபோட்டுக் கொஞ்சம் உலம் அல்லது பாலை
விட்டு அபபளமாலைப்போல அத்திற இறுகலாய் ஒட்டிப்
பிசைநது கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவிக்கொண்டு நன்றாய் இடித்
துப் பதனாகி அதை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக்
வைத்துக்கொண்டு அபபளத்தைச் செய்கதுபோல சிறிய அப
பளங்களாகச் செய்து கொஞ்சம் சிவரகும்படி நெய்யிற பொரி
கவேண்டியது ஆனால் இதை அபபளமாகச் செய்கையில் அடிக
கடி ஒத்திக்கொள்ளுவதற்கு உபயோகிக்கும் மாவானது கோது
மைமாவாய் இருக்கவேண்டும்

இப்பூரியில சம்பந்தப்படும் கோதுமைநெய்க்குப் பதிலாக நெய் யெடுக்காத மாவை அதாவது முழுக்கோதுமையைச் சன்னமாய் மாவாக்கியும் உபயோகிக்கலாம் இப்பூரியைப் பொரிக்கையில் அதே காயநத நெய்யை ஒரு கரண்டியாலெடுத்துப் பொரிப்பதும் பூரியின் பேரிலும்விட அது பூரித்துக் கொப்புளத்தைப்போலாகும்

332. ஸ்ரீகண்டம்.

இது பூரியைப்போன்ற சாககரைசேராத ரவைபண்ணங்களுக்கு அனுபானமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

கட்டேத் தயிர் - அரை (½) வீசை — நல்லபாலே ஏடுகட்டாமற் காய்ச்சித் தயிராகக்கி அததயிரை ஓர் அடாதியான துணியிற்கொட்டி அது துணியின் நான்குமூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் கட்டித் தொங்கவிட்டு ஜலமெல்லாம் வடிந்து இறுகலாகச்செய்து மறு நாட்காலையில் மேற்சொன்ன நிரைப்படி நிறுத்து வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரை (½) வீசை — இதையும் மேற்சொல்லிய எட்டுத் தயிரையும் ஓர் களிம்பேராத தாம்பாளத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து பின்பு ஓர் குண்டான அல்லது போகணியின் வாயை ஓர் அடாததியான துணியினுறையடி அதன்மேல் சாக கரை கலந்த கட்டுத்தயிரைப்போட்டு சுற்றிச்சுற்றித் தேய்க்க அப்போகணியிற் கட்டுத்தயிரானது விழுந்து மற்றக் கசண்டு கள் அததுணியின் மேற்பக்கத்தில நிற்கும் அதற்குணத்தில அதையும் போகணியின் துணியையும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

குந்தும்பூ - கால (1) ரூ எ, ஏலரிசி - கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூ ரம் - வீசம் (1½) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூவைக் கொஞ் சம் பாலில் நன்றாய்க்கரைத்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப்பொடித்தும் போகணியிலிருக்கும் வடிகட்டின் கட்டுத்தயிரிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொ டுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்கே ஸ்ரீகண்டமென்று பெயர்.

333. சாககரைப் பூரி.

வேண்மையான ரவை - ஆறு (6) பலம் — இதை ஓர் தட்டையிற் போட்டுக்கொண்டு ஜலம் அல்லது பாலேவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலவூர லிற் போடவேண்டியது

வேண்ணெய் - நான்கு (4) பலம் — இதைக் கலவூரலிற் குச் சரீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருந்து உரலிலிருக்கும் மா அல்லது நெய்

யை அரைக்கவேண்டியது அப்படி அரைக்கையில் சம்பந்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங்கொஞ்ச மாய் அடிக்கடி உரலிற் போட்டுக்கொண்டு வெண்ணெய் முடி கிறவரையில் அரைத்து அந்தமானை விரல்களினால் தொடுகை யில் பஞ்சுபோலிருக்கும்பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு அதை உரலிவிட்டு எடுக்கவேண்டியது பின்பு அரைத்த மொத்தக் கையில் ஓர் எலும்புசங்காயளவை இலையில் உருட்டி வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையளவு அல்லது கொஞ்சம் அதிக அகல மான வட்டமுடையதாயும் சமமாயும் தட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெயரில் பொரிக்கவேண்டியது பின்பு அதை ஜலவிகாரையினால் எடுத்து இப்பால் வைத்துக்கொண்டு, உடனே

சீனிசாககரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்போடி - சூல (1) பலம், பச் சைக் காப்பூரம் - வீசம் (1½) 7 எ — இம்மூன்றையும் ஒன்றையக கலந்து செம்மையாய்ப் பொடிசெய்து ஓத்தட்டத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மேற்சொன்னபடி பொரிக்கும் பூரிகளை வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே அதன் இரண்டு பக்கங்களை யும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் சாககரையில் ஒத்தி இப் பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாக யே மீதிமாவையும் பூரியாக்சி சாககரையில் ஒத்திவைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

334. அப்பம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய - அரைப (½) படி — இதைக் காய்ந்தஜலத்திற் போட் டிக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு நொய முக்கார்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம், வெல்லம் - நார்பது (40) பலம் — இவ்விருண் டையும் வெந்திருக்கும் நொயயுடன் போட்டு நன்றாய் மசித்து,

கோதுமைமா - அரைப (½) படி — இதையும் வெந்திருக்கும் வெல்லங்க லந்த நொயயுடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட் டிற்க்கி அதை ஓர் தாமபாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு எல்லாவற் றையும் நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எலும்புசங்காயளவு உருண் டைகளாகக், அவ்வுருண்டைகளை ஓர் வரையிலேத்துண்டிற்கு நெய் அல்லது அலத்தைத்தட்டி அதன்பேரில் வைத்து உள்ளங் கையகலம் வட்டமாய்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பக

சுவமாய வேகவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரிசி மாவைக்கொண்டும் அபபம் செய்வதுண்டு

மேற்சொல்லிய அபபத்தைப்போலவே (பூசினி) பறங்கிப்பழம், பலாப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் அபபம் செய்ய துண்டு இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு அபபம் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் சொல்லியிருக்கும் கோதுமை நொய்க்குப்பதிலாய் இப்பழங்களி லேதாவதொன்றைப் பொடிப்பெய்யாய் நறுக்கி வேகவைத்து அது முக்காரமாகம் வெந்தபின் மேற்சொல்லிய அபபத் திற்குப் போட்ட அளவான உப்பு வெல்லம் இவைகளையும் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, மசித்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு அரைப்படி கோதுமைமாவையும் அதனுடன் போட்டுக் கலந்து ஒட்டிப்பிசைந்து மேற்சொல்லிய அபபத்தைப்போலவே இதைபும் செய்யவேண்டியது

335 அதிரஸம்.

அரிசி - அரைப (1) படி — இதை ஊற்றவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலாத்தியிடித்து மாவாகித் தெள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப் பிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சத்துக்கைக்கொதி கண்டவு டனே,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டி ருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பாகாக்கி * இடித்துவைத்திருக் கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கித் தாமபாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு ஆற்றி,

ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (1/8) பலம், வருத்தக்கச்சா - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவ்விரண்டையும் தாமபாளத்தில் ஆற்றவைத்திருக்கும் அதிரஸமாவுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணியில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஓர் வாழை யிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, மேலே பிசை ந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவை உரு டடி இலையில்வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு வேகவைத் தெடுக்கவேண்டி

* கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டபின் அது கரைந்து சத்துக்கைக்கொதிப்பதே கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதில் ஒரு சொட் டைத் தண்ணீரில் விட்டு அதைக் கையில் எடுத்துருட்டிஞ்ஞல் மொழுஞ்போல் உருளும் பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மாவைக் கொட்டவேண்டியது.

யது இப்படியே மீதிமாவையும் தட்டி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மாவைப்பிசைக்கையில் மாவானது அதிக இறுகலாயிருந்தால் அதிற் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிரைத் தெளித்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்

336 அநரஸம்.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — பழமையும் பருமனுமான அரிசியை இரண்டுநாள ஊறவைத்திருந்து பின்பு உலகத்தை வாடித்துவிட்டுத் துணியினிப்பேரில் பரப்பி உலர்த்தி உலர்த்தி போட்டிடித்துத் தெள்ளி மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தயாராகி வைத்திருக்கும் மாவிற்குச் சோடி துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் உலர்த்தி போட்டு நன்றாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவிற்குப் போட்டுப் பிசைந்து அதில் எலுமிச்சங்காய ளவை எடுத்து ஓர் வாணலியிலேத்தண்ணீர்துக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்ட மாயத்தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தவுடனே,

கசக்கா - ஐந்து (5) பலம் — இதை நன்றாய் புடைத்துக் கல மண போட்டு முதலியவைகளில்லாமற் செய்து வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு அநரஸத்தை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தக்கசக்காவில் இரண்டு பக்கத்தையும் ஒத்தி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதேவித மாய் மீதிமாவையும் தட்டி நெய்யிற் பொரித்துக் கசக்காவில் ஒத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிலா அநரஸமாவைத்தட்டி வாணலியிற் போட்டுப் பொரிப்பதற்கு முன் கசக்காவில் ஒத்திப் பின்பு பொரிப்பதுமுண்டு அப்படிச் செய்வதனால் அந் அநரஸமானது பொரிக்கப்படுகையில் அதன் மேலுள்ள கசக்கா நெய்யில் உதிர்ந்து இரண்டு மூன்று அநரஸங்கள் பொரிப்பதற்குள்ளாக் உதிர்ந்த கசக்காவானது காரதிகருகலாய் நெய்யைக் கெடுத்துவிடுகின்றது ஆகையால் பொரித்ததற்குப் பின் கசக்காவில் ஒத்தி எடுப்பதே சரியானது.

337 வெல்லச்சீடை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துக் கொஞ்சம் நிழலிலுலாத்தி யிடித்துச் சன்னமாய் மாவாககி மணல நிறமாகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - வீசம் (¼) படி, உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் தனித்தனியே வருத்துப்பின்பு, ஒன்றாய்க்கலந்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து அந்த மாவை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோப்பரை அல்லது தேங்காய்ததுருவல் - ஐந்து (5) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வறுத்தமாவிற கலக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

வெல்லம் - பத்து (10) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடிக் கரைத்து அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின் மேல் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவை அதற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற கிளறி எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

ஏலரிசிப் பொடி - கால (1) பலம் — இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வெல்லங்கலந்த மாவிற்போட்டுப் பிசைந்து நெல்சிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாணியிலிவிட்டு அடுப்பின் பேரில வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நத்துடனே உருட்டிவைத்திருக்கும் மாவில ஓர் தடவைக்குப் பத்துக்கூறிகப்படாமற் போட்டு வேகவைத்து எடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சுத்தமான நல்லெண்ணெயாய் இருந்தால் அதை நெய்க்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்

பலவகைத் தேன்குழல், மணுகுப்பு (கார்லிபேணி)

முதலியவைகள்.

இப்பக்ஷணங்கள் சுபாசுபங்களுக்கூரிய விசேஷதினங்களிலும், கட்டாயமாய்க் கோகுலாஷ்டமியன்றும் செய்யத்தகுந்தவைகளாயிருக்கின்றன இவைகளைச் செய்யத்தொடங்குமுன் இவற்றிற்கு வேண்டிய மாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

338 தேன்குழல் மா.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை அரைமணிரோமவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாயக்களைந்து பொட்டு முதலியவைவிலலாமற செய்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நன்றாய உலர்த்தவேண்டியது

அரிசி - முக்காடி ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் களைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு துணியிற் பரப்பி நிழலில் உலர்த்தவேண்டியது மேற்சொன்ன உளுத்தம்பருப்பு அரிசி இவ்விரண்டும் நன்றாய உலரந்தபின் தனித்தனியே கொஞ்சம் வறுத்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதற்கே தேன்குழல் மாவென்று பெயர் பின்னால் தேன்குழல் மாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

339 மணுகுப்பு மா.

பயற்றம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து சரமில்லாமற்செய்து ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஊறவைக்காமலே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - முக்காடி ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச் செமமையாய் ஜலத்திற களைந்து வடித்து நிழலில் உலர்த்தி வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு அரிசி கொஞ்சம் நுடேறுமவரையில் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு, பின்பு மேற்சொன்ன இரண்டு பருப்புகளையும் இத்துடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்து வைத்துக் கொள்ளும் மாவிற்கு மணுகுப்புமாவென்று பெயர் பின்னால் மணுகுப்புமாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

340 ஸாதா தேன்குழல்.

தேன்குழல்மா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திறபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீரகம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசேய்த் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவ்விரண்டையும் தேன்குழல்மாவிற போட்டு,

ஜலம் - மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{3}$) படி —இதை அந்த மாவிற்கொட்டி உருண்டையாகுமபடி இறுகலாயப்பிசைந்து 62-வது பக்கத்தில் 40

இந்த லக்கத்தையுடைய தேனகுழல் உரலில் அதனடியிறகாடடியிருக்கும் த என்னும் விலையைப்போட்டு அதில் எலுமிச்சங்காயளவுமாவை உருட்டிப்போட்டு நெய் அல்லது எண்ணெயிற பிழிந்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

341 மற்றொருவித ஸாதா தேனகுழல்.

அரிசி - கால (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒருநாழிகைவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு உரலிற் போட்டரைத்து ஓர் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப (½) பலம், வெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற கலந்து நன்றாய் பிசைந்து 34(1) வது தேனகுழல்போல தேனகுழல் உரலிற் போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற பிழிந்து வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

342. காரங்கலந்த தேனகுழல்.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இதை ஜலத்தில் ஒரு இரவெல்லாம ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் ஜலத்தை வடித்துப் பருப்பை உரலிற் போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு,

அரிசிமா - நான்கு (4) பலம், பொடிசேயத் உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்த பருப்பு மொத்தையிற கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், இஞ்சி - கால (½) பலம். — இப்பதார்த்தங்களை உரலிற் போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தையை ஓர் துணியிற் போட்டு அதன் ரஸத்தைக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற பிழியவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ — இதை ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரைத்து மொத்தையிற கொட்டி,

வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைத் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் தேனகுழல்மொத்தையிற போட்டுப் பிசைந்து தேன

குழல் பிழியும் துணியில் * போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து வேகவைத்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

343. ஸாதா மணுகுப்பு.

மணுகுப்புமா ; அரைப (½) படி — இதை ஒரு பாத்நிரத்திற் போட்டு ஸைத்துக்கொண்டு,

போடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களுமும் பாத்நிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கு போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அந்தமாவை இறுக்கலாய்த் தேன்குழல் மாவைப்போற்பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து மொத்தை யாகக் கி அறிந் கொஞ்சம் எடுத்துருட்டி 62-வது பக்ஷத்தின் 40 இரத்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற் காட்டியிருக்கும் க என்னும் விலையைப்போட்டு அதில் உருட்டிய மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் தேன்குழலைப் பிழிவதுபோற் பிழிந்து வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே நிதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது

344. தேங்காய் மணுகுப்பு.

இதையும் 343 வது சாதா மணுகுப்புவைப் போலவே செய்ய வேண்டியது ஆனால் சாதா மணுகுப்புவாவிற்கு சோந்திருக்கும் உப்பு, எள்ளு, வெண்ணெய் இவைகளுடன் ஆறுபலம் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து அதைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழியவேண்டியது

345. துறை மணுகுப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

* பன்னிரண்டு அங்குலம் சுதரமுள்ள தூல் அடர்த்தியான கெட்டித்தனியின் மடுவில் ஒரு கோணி ஊசியுடன் குத்தித் துவாரஞ்செய்து அத்துவாரத்தின் ஓரத்தைக் செட்டித்தனையலாய்த் தைத்து அந்தச் சவுக்கத்தின் நான்கு பக்கத்து ஓரங்களையும் தைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு தைத்த துணியில் எலும்புக்காய் யளவு மாவைப்போட்டு அதனுடைய நான்கு மூலைகளையும் ஒன்றையசேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு துவாரத்தின் வழியாய் மாவானது கம்பிபோல விழும்படி மெதுவாய் பிழியவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இதைப் போட்டு முதலியவைகள் இலலாமற் சுத்தப்படுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிடிறக்கி வைத்துக்கொண்டு

வறுத்த அரிசி மா* - கால (1) படி — இதை வெந்நீருக்கும் பயற்றம் பருபயிற் போடவேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் மாககலந்த பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாக கலந்து பிசைந்து முந்திய 343 வது மனுகுப்புவைப் பிழிந்ததுபோல இதையும் நெய் அலலது எண்ணெயோ பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

346. லகு மனுகுப்பு.

அரிசி - கால (1) படி — இதை ஜலத்திற் களைந்து வடியவைத்து ஓதுணியினமேற் பரப்பி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - † கால (1) படி — இதை உலர்த்திவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் சோத்து ஏந்திராதிற் கொஞ்சக்கொஞ்சமாய்ப்போட்டுக் குங்குமம்போலரைத்து ஒரு பாத்நிரத்தில எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாவிற்போட்டு மொத்தையாவகற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து முந்திய 343-வது மனுகுப்புவைப் பிழிந்ததுபோலவே இதையும் பிழியவேண்டியது

347. ஒம்பப்பாடி.

கடலைமா - கால (1) படி, அரிசிமா - அரைக்கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திற் போட்டு வைத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்நிரத்திற் போட்டு நன்றாய்க்கரைத்துப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் மாவிற் கொட்டி உடனே,

ஒமம் - அரைக்கால (½) பலம், இறுகலான நெய் - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாத்நிரத்திலிருக்கும் மாவிற் போட்டு நன

* அரிசியைக்களைத்து நிழல்ல உலர்த்திக் கொஞ்சம் சூட்டமடைந்தவில வறுத்து ஏந்திரத்திற் போட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

† இதை வறுக்கும் விவரத்தை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிலுல அறி.

ஞாயககலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நனறயப்பிசைந்து மொத்தையாகக் கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு (12)-வது பக்கத்தில் (1) இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிறகண்ட சன்னும் விலையைப் போட்டு அதில் மேலேறித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவுமொத்தை யிற சற்றேறக்குறைய கிச்சிலிக்காயளவு எடுத்துப்போட்டுக் காயநத¹ உரைய அலலது எண்ணெயின் பிழிந்து ஒருநிமிஷத்திற் குப்பின் ஜலவிககரணடியால் கிரீப்பிக்கொடுத்தது கொஞ்சம் சிவக்குமவரையில் வேகவைத்துப் பினபு ஜலவிககரணடியால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மீதிமாவையும் இவ்விதமாகவே செய்யவேண்டியது

348. முறுக்கு.

பச்சையரிசி - ஒரு (1) படி — இதை நனறயக்கு கதிப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி நனறயக்கூறந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது பினபு, ஜலமெல்லாம் வடிந்தபின் உரலிற்போட்டிடித்து * மாவாக்கிப் புடைத்துக் கப்பியையும் மாவையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு,

உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1¹/₂) † படி, மீதியிருக்கும் அரிசிக்கப்பி — இவ்வி ரணடையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவந்து வாசனைவரும்வரையில் வறுத்துப் பினபு இவ்வி ரண டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஏந்தித்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து மாவாகி அதை மேலேகயாராகக் கிவைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேயத்த எள்ளு - ஒன்றரைப் (1¹/₂) பலம், சீரகம் - காலேறகைககால (1¹/₂) பலம், காயம் - அரைக்கால (1¹/₂) பலம் — இவைகளில் காயந தவிர மற்றவைகளைச் சித்தப்படுத்துவைத்திருக்கும் மாவிற போட்டுப் பினபு, காயத்தை ஒருபலம் ஜலத்திறசரைத்து மாவில் விடவேண்டியது பினபு,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதற் கொஞ்சம் ஜலம்கிட்டு மெதுவாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின் றும் அரைக்காலபடி ஜலத்தைவிட்டு நனறயக்கரைத்துத் தெளிவை மாவில்கிட்டுப் பினபு எல்லாவற்றையும் நனறயக்கலந்துகொடுத்து இறுக லாயப் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நனறயப்பி சைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு ஓரதுணியைப் பரப்பிப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற கிச்சிலிக்காயளவை

* இடிப்புரானது கால (1) படி சப்பி காணும்படியாயிருக்கவேண்டும்

† இதைச் சிலா அரைக்கால (1¹/₂) படியாகச் சேர்ப்பது முண்டு

ரணப பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இது விசேஷமாய் மஹாராஷ்ட்ரர்களாலேயே பெருமபாலும் செய்யப்படும்

350 கடலைமா பஜீ (பகோடா).

கடலைமா - கால (1) படி —இதை ஒரு பாததிரதநிறபோட்டுக் கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான பால, புளித்த தயிர், ஜலம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசையவேண்டியது பின்பு,

நெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதைக் கலந்துவைத்திருக்கும் கடலைமாவிற போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதன்பின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், சீரகம் கால (1) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், காயம் - நாண்கு (4) கு ஏ —இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், சீரகம் மிளகு இவை மீரண்டையும் நக்கியும், காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்தும் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாயப்பொடி - கால (1) பலம், பச்சைக் கோத்துமல்லி - கால (1) பலம் —இவைகளிற் கொத்துமல்லியைமட்டும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மிளகாயப்பொடியுடன் சேர்த்துக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிறபோட்டுப் பிசைந்து மா இறுகலாயிருந்தால் இளக்கமாவதற்காகப் பின்னும் கொஞ்சம்ஜலம், புளித்ததயிர், பால இவைகளிலேதாவதொன்றை விட்டுப் பிசைந்து நெல் சிககாயளவுள்ளதாய் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து நெய் அலலது எண்ணெயிற் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இந்தப் பஜீக்கு உபயோகித்திருக்கும் கடலைமாவிற்குப் பதிலாய்க் சோதுமைமா அலலது உருபதமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இளசான வாழைக்காய், புடலங்காய், பிராகங்காய், சுத்திரிக்காய் முதலிய காயகளையும் விலலை விலலையாய் நறுக்கி அவ்விலலைகளுக்குக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாயப்பொடி இவைகளைத் தடவிப் பிசைந்தமாவில தோயத்து நெய் அலலது எண்ணெயில் வேகவைப்பது முண்டு

351. கடலைமா புடலங்காயப் பஜீ (பகோடா)

புடலங்காய் - ஆறு (6) பலம் —இளசான புடலங்காயின் துனியையும் காமபையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு மறந்தை விலலைவிலலையாய் நறுக்கிக்கொண்டு ஓர் இலையிற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பொடிசேயத் உப்பு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய்ப்போடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் புடலங்காயத்தானகளின் மேற் போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் (1½) படி, பச்சைக்கடலைமா - கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாதத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசேயத் உப்பு - (1) பலம், நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்றையும் கடலைமாவிற போட்டு நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதன் ரஸத்தை மாவிற பிழிந்து கலந்துகொடுத்துப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காய விலலைகளில் ஒவ்வொன்றாய் எடுத்து மாவில தோய்த்து அவ் விலலைகளை மாவுடன் காயநத எண்ணெய் அலலது நெய்யில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற்பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இதில் சோநதிருக்கும் கடலைமாவிற்குப்பதிலாய்க் கோதுமைமா அலலது உளுத்தமாவையும் புடலங்காயக்குப்பதிலாய் வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளிக்காய், பிரக்கங்காய், முதலிய காய்களையுங் கொண்டு இப்பஜியைச் செய்யலாம் இப்பஜிகளைக் காய்களில்லாமல் உப்பு காரங்கலநத மாவையே துளிதுளியாய் நெய் அலலது எண்ணெயிற் போட்டு வேகவைத்தெடுப்பதுமுண்டு

352. கலவையாபருப்புப் போண்டு (பகோடா).

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி, பயற்றம்பருப்பு மூன்று (3) பலம் உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இம்மூவகைப் பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உராரிப்போட்டு வெண்ணெய்போல ரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து நுகரிய 351-வது பஜிக்குப் போட்டதுபோல உப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, எலுமிச்சம்பழரஸம் முதலியவைகளைப்போட்டுப் பிசைந்து அதைப் போலவே நெய் அலலது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

353. வெங்காயப் பகோடா.

வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒன்றேகால (1½) பலம், இஞ்சி - அரைப் (½) பலம், பச்சை கொத்துமல்லி - கால (½)

பலம்.—இந்நான்கு சாமான்களில் வெங்காயத்தின் துணியையும் அடியையும் கிள்ளிவிட்டு மேற்றோலைப்போக்கியும், பச்சை மிளகாயின் காம்பைப் போக்கியும், இஞ்சியின் மேற்றோலைச் சீவியும், கொத்துமலையின் வேரைக்கிள்ளியும் வைத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஒன்றாய்க்கலந்து அதனறவாய்ப்புடைய ஓர் சயம்பூசின் பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

இறுகலானநெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதைப் பாததிரத்திலிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து அதன்மேல் உள்ளங்கையைப் பரப்பிவைத்துச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து அந்த நெய்யிற் காரம் முதலியவைகள் சேரந்து அது துரைபோல நுனியின,

கடலைமா - கால (1) படி, அரிசிமா அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பாததிரத்தி லிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கூடிய நெய்யுடன் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், ஜலம் - வீசம் (1½) படி —இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற் போட்டுக் கரைத்து அந்தத் தெளிவைப் பாததிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி அத்துடன் பின்னும் மூன்று வீசம் (1½) படி ஜலத்தைக் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து,

முந்திரிப்பருப்பு இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதன் சிவப்புத்தோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவுடன் போட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஏழரைப் (7½) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே கலந்து வைத்திருக்கும் மாவின் கால பாகத்தைக் கழற்சிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்கு அளவாய்க் காய்நநெய்யிற் போட்டு, மூன்றுதடவை ஒவ்வொரு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவையாக ஜல விகக்ஷணடியாற் கிளறிக்கொடுத்து அதை அதேகரணடியாலெடுத்து இப்பால வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதியிருக்கும் மாவையும் இவ்வாறே செயது எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

வெங்காயத்திற் பிரியமிலலாதவர்கள் அதை நக்கி விடலாம் ஆனால் இஹ் சோநதிருக்கும் காலேயரைக்காலப்படி கலப்பு மாவில் இரண்டுமாவுகளும் சமமாயிருக்கவேண்டும்

354. உருளைக்கிழங்கு கோளா.

உருளைக்கிழங்கு - ஒரு (1) வீசை —இதை நன்றாய் வேகவைத்து அதன் மேறேறோலையிடுத்து அக்கிழங்குகளை ஆறறி ஓர் களிம்பேராத தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கோதுமைமா - கால (1) படி, வறுகடலைமா கால (1) படி. —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் உருளைக்கிழங்குடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் ஒரு (1) பலம், பச்சைகோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம், வேளாம்பூண்டு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இவைகளை ஓர் அம்மிசிற போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துகளுடன் போட்டுக்கொண்டு,

வாதுமைப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், வேங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளில் வேங்காயத்தினை தோலைப்போக்கித் துருவல்போல நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக்கொண்டும், வாதுமைப்பருப்பை வெநநீரில் ஊர்வைத்து அதன் மேறேறோலை நீக்கிக் கிராம்புபோல் நீள்வாட்டாய் நறுக்கியும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துகளுடன் போட்டுக்கொண்டு,

கிராம்பு - அரை (½) படி, எலம் - கால (1) படி இலவங்கப்பட்டை - கால (1) பலம், மிளகாய் ஒரு (1) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மஞ்சள் - வீசம் (1½) பலம் —இவைகளில் மிளகாய் கொத்துமல்லிவிரை இவ்விரண்டைமட்டும் கொஞ்சம் வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு வெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் குங்குமம்போற் பொடியாககித் தாம்பாளத்திலுள்ள வஸ்துகளுடன் போட்டு,

பொடித்த உப்பு-மூன்று (3) பலம், தயிர்-கால (1) படி —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலுள்ள சரிமானசுடன் போட்டு நன்றாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின் அதில் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளைத் தடவைக்கு மூன்று அல்லது நான்காய்க் காய்ந்தநெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் பரிமாறுகையில் அவ்வுருண்டைகளை நான்காய்க் கத்தியினால் அறுத்து 2 அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்

355. காரப் புத்தி.

கடலைப்பருப்பு - ஆறு (6) பலம், பயற்றம்பருப்பு - நான்கு (4) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இம்முன்று பருப்புகளை ஈழம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து விட்டு உரலிற்போடவேண்டியது.

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பருப்பிற்போட்டு மைபோல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த மொத்தையை வேறொரு பாகத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், பச்சை மிளகாய - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - அரைப (½) பலம் — இம்முன்று பாகாத்களையும் உரலிற்போட்டு மைபோலநாத் தூப பின்பு முன் அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்புமொத்தையிற்போட்டுக்கலந்து பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, ஜலவிரசாண்டியைக் காயந்தெய்த அல்லது எண்ணெய் வாணவியின் நடுவில் ஒருகையால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொருகையால் மாவைக் கொஞ்சமெடுத்து அந்த ஜலவிகசாண்டியிற் போட்டுக் கையின் ஐந்துவிரல்களையும் குவியலாசனிக்கொண்டு தேயக்கவேண்டியது இப்படித் தேயப் பதனால் முததுகளைப்போல மா வாணவியில் விழும் அதற்குப் புத்தியென்று பெயர் வாணவியிலிருக்கும் அந்தப்புந்தியை மற்றொருஜலவிகசாண்டியால் நிரப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவசுதும்படி பொரிந்தவுடனே வாணவியிலிருந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

356. மற்றொருவிதக் காரப் புத்தி.

அரிசிமா கால (½) படி, கடலைமா - அரைக்கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப் பொடிசெய்து பாததிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கலந்து உடனே,

உப்பு - கால (½) பலம் — இதை ஒருபலம் ஜலத்திற்கரைத்துப் பாததிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுகலான நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதையும் பாததிரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இளக்க

மாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, முந்திய புருகியைப்போலவே இதையும் ஜலவிகரணடியிற் நேயத்துப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் போளிகள்.

இப்பக்ஷணமானது நமது இந்துக்களுக்குரிய பெரும் பண்டிகை, விருந்து, கல்யாணம் முதலிய விசேஷ சுபதினங்களிற் செய்யும் ஓர பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இப்பக்ஷணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் கோதுமைமாவானது பிசினுள்ளதாய் அதாவது குத்திப்புடைத்த முழுக்கோதுமையை நொய எடுக்காமல் மாவாகியதாய் இருக்க வேண்டும்

357. கடலைப்பருப்புப் பூண்ப் போளி.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால (1½) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலங் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்நகவுடனே,

மஞ்சள் பொடி - கால (½) ஈ எ, நெய் - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திம்போட்டு மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின் பாதத்துக் கொண்டு அதன் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைத் தூளாகக்கி வெந்த கடலைப் பருப்புடன்போட்டு நன்றாய்க்கலந்து கரணடியின் தலையால் மசித்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே கொடுக்கவைத்து அதாவது இறுகலாகும்வரையில் அடிகாநகாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அதை அடுப்பைவிட்டிற்க்கி மூன்று தரம்பாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு கொஞ்சம் ஆற்றி வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

எலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம் — இதை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்குப் பூணமென்று பெயர். பின்பு,

கோதுமைமா - காலேயரைக்கால (½) படி — இதைக் கொஞ்ஜலஜலம் விட்டு இறுகலாய்பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - கால (½) பலம், உப்பு - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கரைத்துப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவிற்கு நடவி நன்றாய் ஓட்டி ஓட்டிப் பிசை

நது கம்பிபோலா நுபாடி பதப்படுத்தி அதில் எலுமிச்சங்காய
எவு மாவை எடுத்திருட்டி. உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்
சம தட்டி அதன்மேல் அரைத்துவைத்திருக்கும் பூணந்தில்
கையிலிருக்கும் மாவின் ஒன்றரை மடங்கத்தனை எடுத்திருட்டி
வைத்து அதை அடியிலிருக்கும் மாவைக்கொண்டே மூடிக்
குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவிற்போட்டுப் புரட்டி அவ்வுருண
டையைச் சற்றேறக்குறைய தோசையின் வடிவாய் அப்பள
மாககித் தோசையைச் சுடுவதுபோலவே இதையும் தோசைக்
கலவிற * போட்டுச் சுட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.
ஆலை இப்போளியை அப்பளமாக இடுகையில் அதை உருத்த
மாவு அப்பளத்தை அப்பளமாக இடுகையில் அடிக்கடித்திருப்
பித்திருப்பிப் போடுவதுபோல போடாமல் ஒரேபக்கமாய் அப்
பளக்குழவியினால் மெதுவாய் உருட்டி வட்டமாகவேண்டியது.
இதைப்போலவே பயற்றம் பருப்பு, துவாரம்பருப்பு, காராமணி
(தட்டைப்பயறு) முதலிய பருப்புகளையும், வாழைக்காய், பற்குங்காய்,
வள்ளிகிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளையுங்கொ
ண்டு பூண்டுசெய்து அப்பூணத்தைக் கொண்டு போளி செய்வதுண்டு.
இப்பூணங்கலிற சிலா கசக்கா, சொப்பரைத்துருவல் இவையனை வரு
த்துத் தூளாக்கியும் பூண்டு துடன்சோப்பதுண்டு. இப்பூணப்போளி
களை அப்பளத்தைப் போல அப்பளக்குழவியினால் வட்டமாகாமல்
கையினால் தட்டியும் போடுவதுண்டு. அப்படித்தட்டிப் பக்ஷத்திலு
கோதுமைமாவைப் பிசைந்து பதப்படுத்துகையில் கொஞ்சம் நல்லெ
ண்ணெயை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது.

358. இரஸபோளி (பால போளி).

கோதுமை நெய் - அரைப் (½) படி, நெய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம் —
இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு
நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளியின் மாவைப் பதப்
படுத்தியதுபோல பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.
பின்பு அந்த மொத்தத்தை எலுமிச்சங்காய்எவு உருண்டைக்
ளாககி அவைகளில் ஓவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் நெய்யைத்
தடவி மூன்று அல்லது நான்கு உருண்டைகளை ஒன்றினமேல்
ஒன்றாகவைத்து அப்பளமாக்கி அல்லது ஓவ்வொரு உருண்

* தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தட்டை அப்பினைமல் போடுவதற்குமுன்
கொஞ்சம் மண், சாய்பல், உப்பு இவையகளைச் சேர்த்துபோல கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்
கரைத்துத் தோசைக்கல்லின் அடிப்பாகத்தில் பூசவேண்டியது. இவ்வாறு பூசுவதா
னது அத்தோசைக்கல்லின் சுடப்படும் போளியின் அடி காத்தாமலிருப்பதின் பொருட்
டேபாம் இவ்வாறே பிந்திய போளிகளைச்சுடுகையிலும் செய்யவேண்டும்.

டையையும் தனித்தனி அபபளமாககிப பின்பு அவ்வபபளத்தை நான்காய் மடித்து அபபளமாககிக்கொண்டு,

பால் - ஒரு (1) படி — இதை நனறாயக்காய்ச்சி, அது காயநதவுடனே, கசக்கா - ஒரு (1) பலம் — இதைப் பகருவமாய் வறுத்து வெண்ணெய் போலரைத்துப் பாவில் கலக்கவேண்டியது அல்லாமல், சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம் — இத்தையும் கசக்கா கலந்த பாவிற போட்டு அதனுடன்,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இத்தையும் அந்தப் பாவிற போட்டு நனறாயக் கலந்துகொடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தி யிருக்கும் அபபளத்தைத் தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத் தகட்டின்பேரில் போட்டுத் தோசையைச்சுடுவதுபோல சுட்டு உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாவிறபோடவேண்டியது இவ்விதமாகவே ரீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் போளிகளாக்கிப் பாடிறபோட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

359. தேங்காய்ப் பூண்ப் போளி.

அரிசி - கால் (1) படி — இதை ஜலத்திலுறைவைத்திருந்து நனறாயக்கலைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

முதிர்ந்த தேங்காய் மூன்று (3) — இதை உடைத்துப் பூப்போல துருவி வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் கலந்து உரவிறபோட்டுச் கொஞ்சம் ஜலநெளித்து நனறாயரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்வி ரண்டையும் ஒரு பாதத்திரத்திற போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சாக்கரைஜலத்திற போட்டவுடனே அரைத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்மொருதையையும் அதிறபோட்டு நனறாயக்கலைக்கொடுத்தது கொஞ்சநேரம் மூடிவைத்திருந்து மட்டுருந்தவைகளை மிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாமபாளத்திற கிள மிக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இப்பூணத்தைக் கொண்டு கட்டைப்பருப்புப் பூண்ப் போளியைச் செய்ததுபோலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் கோதுமைமா மட்டும் அரைப்படியாய் இருக்கவேண்டியது

360. சாக்கரைப் போளி.

கோதுமை நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் ஒன்றேசால் (1 $\frac{1}{2}$) பலம், அரிசி மா - இரண்டரைப் (2 $\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து

கொஞ்சம் ஐலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து கொஞ்சநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து ஒருநாழிகைக்குப்பின் அம் மியின்பேரில் வைத்து நனமுயிடுக்கவேண்டியது அப்படியிடுக்கக்கூடில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு தட்டைத்திற்போட்டு நுரைபோலாகும்படி தேயத்து அந்த நுரையை இடித்துக்கொண்டிருக்கும் மாவிற்குத்தடவி மறுபடியும் இடித்துப்பத்தமாகி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாய்செய்து ஓர் அரத்துணியிப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு, அவ்வுருண்டைகளிலொன்றை அப்பளமாகி வைத்துக்கொண்டு,

சீனிசாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த கசக்கா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு, அப்பளமாகி வைத்திருப்பதைத் தோசைக்கல அல்லது தட்டையிப்பேரில் போட்டு ஒருபக்கம் பக்குவமாய் மறுபக்கம் திருப்பிப்போட்டவுடனே அந்தப் போளியின்பேரில் இரண்டு அல்லது மூன்றுகரண்டி முட்டையளவு நெய்யைச் சுற்றியுக்கொட்டி உடனே, சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கசக்காகலந்த சாக்கரைபிற கொஞ்சம் அதன் பேரி ஊவிப் பரப்பிச் சுருக்குவென்கிற சப்தமுண்டாகையில் அந்தக்கலவினை பேரிலேயே அந்தப்போளியை நான்காய்மித்து இப்பாலெடுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

361. வெல்லப் போளி.

கோதுமைமா அரைப் (½) படி, அரிசிமா - அரைப் (½) பலம், நெய் - ஒன்றேகால (1½) பலம் — இம்மூன்று பதாரதங்களுடும் ஒன்றாய்ச்சோதது அதன்பின் கொஞ்சம் ஐலத்தைவிட்டு இறுகலாய ஒட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெல்லம் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த கசக்காப்பொடி - ஐந்து (5) பலம், வறு கடலைமா * - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அம்மியின்பேரிற் போட்டுச் சன்னமாய அரைக்கவேண்டியது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சன்னமாய அரைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு போளி செம்மையாய ஆகும்.

இதற்குப் பதிலாக வறுத்த அரிசிமா அல்லது பொரிமா, வறுத்த பயற்றம் பருப்புமா முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை உட்போகித்துக்கொள்ளலாம்,

பின்பு சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சோதுமைமாவிருண்டைகளில் இரண்டையெடுத்து ஒவ்வொன்றிற்குக் கொஞ்சம் நெய்தடவி ஒவ்வொன்றையும் கிண்ணமாககி ஓர் கிண்ணத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் வெல்லத்தில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி அதிலவைத்து மறநெருகிண்ணத்தைக் கொண்டு மூடி இரண்டுகிண்ணங்களின் ஓரங்களை யுமொன்றாய்ச சோத்துருட்டி அரிசிமாவி புரட்டி அப்பளம் செய்வதுபோல் செய்து தோசைக்கல அல்லது இருப்புத்தகட்டினபேரில் பூந்திய போளிகளைச் சுட்டதுபோல இத்தையும் செய்யவேண்டியது இதோபிரகாரம் மீதிமாவையும் வெல்லத்தையும் சோத்துப் போளியெய்யவேண்டியது

இப்போளியை அப்பளம்போல செய்கையில் அதிகமெலந்தாயிராமல் கொஞ்சம் கனமாகவேயிருக்கவேண்டியது

362. காரப போளி.

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (1) படி, கடலைப்பருப்பு - கால் (1) படி — இவ்விருண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் கல்லுரலிப் போடவேண்டியது

பச்சை மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - ஒரு (1) பலம், பச்சைக் கோத்துமல்லி - கால் (1) பலம், காயம் - அரைக்கால் (½) ரூ. எ, மஞ்சள்பொடி - கால் (½) ரூ. எ — இவ்வவைந்து பதார்த்தங்களையும் உரலிவிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல ரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைமா - கால் (1) படி — இதைக் கடலைப்பருப்புப் பூண்ப்போளிக் கு மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல பதப்படுத்தி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் காரப்பூணத்தையுங்கொண்டு கடலைப் பருப்புப் பூண்ப் போளியைச் செய்ததுபோல இத்தையும் செய்யவேண்டியது

363. கோதுமைநொய்ப்பூணப் போளி.

(ஸானஜாப் போளி).

கோதுமைநொய் - அரைப் (½) படி, நொய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை நொயரில்விட்டுக் கலந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்த உடனே அதாவது கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும்

நொயயை அந்நிப நொடடிக கிளறிககொடுத்து அந்ந நொய
பாதிவெந்தபகம் பாடத்துசொணடு,

வேல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைப் பொடியாககி வெந்துகொண
டிருக்கும் நொயயிற போடவேண்டியது

ஏலரிசிப்போடி கால (1) பலம், உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்
டையும் வெல்லத்துடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற
போடவேண்டியது அந்நிபின,

தேங்காய ஒன்று (1) — இதைப் பூர்போல துருவி அரைத்து அதை
யும் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற போட்டு நனடியாக
கிளறிககொடுத்து அந்நிபையிடிறககி, தண்ணீரைப் பீரில் வைத்
துச் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு அதை
ஒர் தாம்பாளத்திற் கிளறி நனடியப்பிசைந்து வைத்துக்கொ
ண்டு கடலைப்பருப்பு பூண்ப போளிகு உப்போகித்துக்
கொண்ட அளவான கோதுமை மாவைக்கொண்டு அந்நிப
போளியைச் செய்யத்து போலவே இதையும் செய்யவேண்
டியது

தேவையானால் அந்நிபபலம் முத்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப்
பருப்பைக் கொஞ்சம் நொயயை வறுத்துப் பொடித்துப் பூண்தில
கலந்துகொள்ளலாம்.

364 மாப்போளி.

அரிசி அரைப (1) பாடி — இதை நனடியாகக் கொண்டு மிழைவிலுலகத்தியிறி
த்து மாவாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் இது மாளின இரண்டத்தனை அளவுள்ளதாய் ஓர் பீர்த்நி
ரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காயந்து ரொதிகண்டவுடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், போடிசெய்தவுப்பு - ஒரு (1) ருள — இவைக்
களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டி, உடனே
இடித்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அந்நிகொட்டி நனடியாக
கிளறிககொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்துக்கொண்டு
அதை ஒட்டிப்பிசைந்து பூணம்போலாககிக்கொண்டு அந்நிப
பூணத்தைக் காலையறைக்காலபடி கோதுமை மாவைக்கொ
ண்டு முத்திய கடலைப்பருப்புபூண்ப போளியைப் போலவே
இதையும் செய்யவேண்டியது

இப்போளியை மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களினுற
செய்யும் சிகரணை அதாவது பஞ்சாமிருதம், சிரா, ஸானஜா, ஸீர்கண்
டம் முதலிய மதுரமான பதார்த்தங்களை அதுபானமாகக்கொண்டு
புசிக்கவேண்டியது சிலா சாககரையைமட்டும் அதுபானமாகக்
கொண்டு புசிப்பது முணடு

365. தட்டப்போஸி.

கோதுமைநொய - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல அரிசி நொய - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய - இரண்டு (2) — இதைத் துருவிச் செக்கைத் துறப்பு முதலிய பவையிலலாமற் செய்து வெண்மையானதாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு மேலே கலந்து வைத்திருக்கும் றொரியுடன் கலந்து,

சீனிசாக்கரை - நாற்பது (40) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் தேங்காய் துருவிற் கலந்த நொய யிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து அதிக இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு ஒட்டிப்பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இரண்டரைப (2 $\frac{1}{2}$) பலம் — இதை அக்ஷர ஆழமான ஒரு தாம்பாளம் அல்லது அருக்கஞ்சட்டி (டபரா) நிற்கொட்டி உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைடை அதிற் போட்டு விரல்கள் முள்ளதாய் தோசையாய்ப்போல தட்டி அடுப்பினிற் பெரிசல்லவத்து மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாத்நிரதைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது எரிசரஸ் அதிகமாயிராமல் கனகரை வென்ற ஆவியையுடையதாய் அல்லது சன்னமான எரிச்சலையுடையதாய் இருக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அது வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு அதை ஓர் சத்தியினால் சதுரஞ் சதுரமாய்க்கீழி வில்லுகளாகி எடுத்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

366. செளடே போஸி.

கோதுமைநொய (ரவை) - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் நான்கு (4) பலம், அரிசிமா இரண்டரைப (2 $\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளியுது இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு நுரைபோற் செய்யத்து மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொயயிற் றடவிப்பஞ்சுபோலிடித்துப் பதமாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோப்பரைத் தருவல் - பத்து (10) பலம், சீனிசாக்கரை - இருபது (20) பலம், வறுத்த கக்கசா-மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்ச் சோத்து மாப்போலரைத்துப் பொடி செய்து,

ஏலரிசிப்பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைபும் சாக்கரைகலந்து கோப்பரைப் பொடியுடன் சோத்துவைத்துப் பொடி கொள்ள வேண்டியது பின்பு

மேலே இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தத்தில் எழுமிச்சங்காயளவெடுத்து அப்பளம்போறசெய்து அதைப் பொரிப்பதுபோலவே இதையும் நெயர்நிற பொரித்து வாணலியைவிட்டு எரித்தவுடனே சித்தப்படுத்திநீருக்கும் கொப்பரை கசக்கா கலந்த சாககரைபிற கொஞ்ச மெடுத்து அதன் மேற் புறத்திற் சமமாய் மாவ் உடனே கானகாயமடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறே மிதி மாறவர்கொண்டும் போரி செய்யதுகொள்ளவேண்டியது

367. சுருள போரி.

சீனிச்சாககரை இருபது (20) பலம், கோப்பரைத் துருவல் - பத்து (10) பலம், கசக்கா மூன்று (9) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களிற் கொப்பரை கசக்கா இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் வறுத்துப் பின்பு சாககரையுடன் கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

எலரிசிப் பொடி - ஈரல் (1) பலம் — இதையும் சாககரை கசக்கா இவைகளுடன் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோத்தரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கோதுமை நொய் - அரைப் (1) படி, நெய் ஒன்றேசரல் (1½) பலம், அரிசிமா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாகக்கலந்து கொஞ்சம் ஒலத்தைவிட்டு இறுகாலாயப்பிசைந்து சற்றுநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து அம்மியின்பேரில் வைத்து நன்றியிடுக்கவேண்டியது அப்படியிடுக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற்கொட்டி நுரைபோலாகும்படி தேய்த்து அதை இடிக்கப்படும கோதுமைநொய்யிறநடவி யிடித்துப் பதமாகக்கி அதில் எழுமிச்சங்காயளவு எடுத்துருட்டி மெல்லிய அப்பளமாகக்கி கோசைசாசல் அல்லது இருபடித்தகட்டின பேரிப் போட்டு உடனே, திருப்பிக்கொடுத்துச் சித்தப்படுத்திநீருக்கும் சாககரை கசக்கா கலந்த பொடியில் இரண்டுபலம் பொடியை அங்கப் போனியின்பேரிற் போட்டுப்பரப்பி நான்சாய் மடித்தெடுத்து மறுபடியும் அப்பளப்பலகையினமேல் வைத்து அப்பளக் குரவியினால் அப்பளமாகக்கி மறுபடியும் கோசைக்கல் அல்லது தாட்டின்பேரிற் போட்டுப் பக்குவமாய்சுட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை முத்தறாடவை கடுமையிற் பூராயவேகவிடாமல் அந்த அப்பளம் அல்லது போனியைக் கொஞ்சம் சூடாகும்வரையில் வைத்துப் பூரணத்தைப்பரப்பி மடித்துவைத்து அப்பளமாகக் கொண்டியது

368 ரொட்டிப் போளி.

கோதுமைமா - அரைப (½) படி, கோதுமை ஸோப - அரைப (½) படி — இவ்விருண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொஞ்சம் ஓலத்தைவிட்டு இறுக்கலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெல்லம் நாற்பது (40) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - எட்டு (8) பலம், வறித்த கசகசா - எட்டு (8) பலம், போச்சங்காய எட்டு (8) பலம், நெய - எட்டு (8) பலம் — இவைகளைப் பதார்த்தங்களாகவும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமா மொத்தத்தையுடன் சேர்த்துச் சொஞ்சம் பாலேஷ்டிப்பிசைந்து ஒரு மணிநேரம்வரையில் ஊறவைக்கவேண்டியது இவைகளிற் போச்சங்காயையுடனும் உடைத்துக் கொட்டையை எழிந்து விட்டு நீதியை இடித்துத்தாளாகக் கிழித்துவைத்துடன் சேர்த்து வேண்டியது பின்பு கையில் நெய்யைத் தட்டிக்கொண்டு ஊற வைத்திருக்கும் மொத்தத்தை நன்றாய் ஓட்டிப் பிசைந்து ஓர் மாங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு, அதை அப்பளப்பலகையின்பேரில் அரிசிமாலை வற்றாவிக்கொண்டு அப்பளம்போற் செய்து தோசைக்கல் அல்லது இருபடித்தகட்டின்பேரில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுக்கல் அல்லது தகட்டைவிட்டுத் தவ்வுடனே நல்ல தண்ணீர்பேரிலும் இரண்டு நிமிஷம்வரையில் திருப்பித்திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது இங்ஙனம் போளியைத் தோசைக்கல் அல்லது தகட்டினமோடு கிழிகையில் அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் மற்றப்போளிகளைச் செய்வதுபோல ஒவ்வொருபக்கத்தையும் கொடாகத்தேற்றியாய்ச் சில நிமிஷங்களவரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் அத்தனையுண்டாகும் சூட்டைத்தாங்காமற் போளியானது காகிதப்போம் ஆகையால் அடிக்கடி காகிதப்போகாமல் திருப்பிக் கொடுத்துக் கொண்டே யிருக்கவேண்டியது

369. பாலகோவாப (பாலகவா) போளி.

பால்கோவா * - இருபது (20) பலம், கீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்போடி - ஒரு (1) ரூ எ — இம்மூன்று பதார்த்தங்களை

* பால் ஓர் பாதிரத்திலிட்டு அடுப்பிப்பேரில் வைத்து ஏடுகட்டவெட்டாமல் கலக்கிக்கொண்டே சுண்டிமவரையிற் சாய்ச்சிவெண்டிபது இவ்வாறு சாய்சுவசனூ அது முடிவில் மொத்தையாய் போம் இச்சாச்சு பாலகோவாவென்று பெயர் இச்சுத்த திரட்டுப்பால் என்றும் பெயர்,

பும் ஒன்றாய்ச் சோத்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைநெய் - காலேயரைக்கால (3) படி — இதைப் பால் அல்லது ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முங்கிய போளிகளுக்கு மாவு, கயாச் செய்துதுபேறொடியது மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலகோவாய் பூணை நைரசொண்டு கடலைப் பருப்புப்பூணைப் போளியைச் செய்துதுபேரலவே இந்நகப் போளியையுப் செய்யவேண்டியது

பலவகை லாடுகள் (ஸ்ட்டிகள்).

இப்பக்ஷணத்தின் உபயோகமும் மேற்காலையிற் போளிகளின் உபயோகத்தைப் போலவே நான் ஆனால் பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிராக்களில்லையே செய்யப்பட்டன

370. மோற்றனபோக லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயநடவுடனே,

ரவை அதாவது கோதுமைநெய் அரைப் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யிற் கொட்டி எழு எட்டு நிமிஷங்களுவரையில் நன்றாய்கிளறி வறுத்துச்சொண்டிருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நொய்யிற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்த் தெரித்துப் பால் முடிநிறவரையில் வறுத்துக்கொண்டே இருந் பால் அது மலாபோலாகும்; அல்லாமல் பாலெலாம் வறறிப்போய் அது நெய்யின் பதமாய் இருக்குதருண்டதில்,

சீனிசாக்கரை - இருபத்தினூறு (24) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான நொய்யிற் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்ததுப் பதது நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பைபவிட்டழகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு சர வாடியிலிட்டுக் காய்ச்சி,

இலவங்கம்-கால (1) பலம் — இதைக் காணலியிலிருக்கும் காயநட் நெய்யிற் போட்டுப் பொரிபட்டபின் ஆந் நெயமை வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்திற் சொட்டி அதன்பின்,

எலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் — இதையும் வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்துடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாகக் வேறொருபாத்நிரத்தில் எடுத்தது வைத்துச்சொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது ஆனால் இதற்கு சிலா நெய்யிற் கரை

தத் குங்குமபபூ, பாசைககாபபூரம், வாதுமைபபருபபு முத
வியவைகளைப்போட்டு உருண்டை கட்டுவதுமுண்டு

371 கூள்பாபட் (பொரிவிளங்காய உருண்டை).

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு அடு
பபினபேரிவைத்துக் காய்ச்சி,

கோதுமைமா - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெய்யிற்
கொட்டிப் பபதுவமாய் வறுத்து வேறெருபாதத்தொடு எடு
த்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பால் - மூன்று (3) பலம் — இதை அடுபபினபேரிவிருக்கும் வாணலியிற்
கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

சீனிசாககரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் அந்தப்பாஸிற்
போட்டுக் கொஞ்சம் பாகானவுடனே அதாவது கைக்குத்
தந்திபோல வருகிறசமயத்தில்,

தேங்காய் அல்லது கோபபரைத் துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதை
அந்தப்பாஸிற் போட்டு அசுறாடன மேலே வறுத்துவைத்திரு
க்கும் கோதுமைமாவையும் அதிற் கொட்டிச் காய்ந்தயலலது
துடுபபினால் நவாய்க்கிளவிகொடுத்து அதிப்பைவிட்டிறக்கி
வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

ஏலரிசிப்போடி - சால (1) பலம் — இதை வாணலியிற்ருக்கும் மாவிற
போட்டுச் சலந்துகொடுத்து, உருண்டைகளாகக் வைத்துக்
கொள்ளவேண்டிமாவால் கொஞ்சம் பாலிசை கையிறந்தவிக்
கொண்டு வாணலியிற்ருக்கும் மா ஆறிப்போவதற்கு முந்தியே
வேண்டிய அளவாக உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

372. மற்ருருவிதக் கூள்பாபட் (பொரி விளங்காய உருண்டை).

கோதுமை - அரைப (½) படி — இதை உமி முதலியவைகளிலலாமற்
செய்து ஒலத்திற்சனைந்து உலாத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி
யது

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி — இதைப் போட்டு முதலியவைகளிலலா
மா கத்தப்பபித்தி மேற்சொல்லிய கோதுமையுடன் கலந்து
மாவாக்கிக்கொண்டு மற்றப் பாகங்களை மேற்சொல்லிய பொரி
விளங்காய உருண்டையின் பாசுகதைப்போலவே செய்யவேண்
டியது ஆனால் சாககரை, நெய் முதலானவைகள் கொஞ்சம்
அதிகமாயிருக்கவேண்டியது அன்றியும் இதிறசோந்திருக்கும்

கடலைப்பருப்பிற்குப் பதிலாய் பயறாமபருப்பைச் சோய்பதுண்டு இதத்தேசத்தில் அநேக சோதுமைக்குப்பதிலாய் அரிசியையும் மறம்பருப்புக்களையும் கொண்டு இந்தப் பதார்த்தத்தைச் செய்வதுண்டு

373. பேஸன லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டி (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு நன்றாக காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடன்,

கடலைமா - அரைப (1) படி — இதைக் காய்ச்சிநுக்கும் நெய்நிறப்போட்டுக் கரண்டிகாமபினால் அல்லது துடிப்பினால் நன்றாகக் கிளிக்கொடுக்கவேண்டியது அந்த மாவானது பக்குவமாய் வறுபட்டபின் அதாவது வறுகடலரின வாசனை வருகிற சமயத்தில்,

பால - அரைக்கால் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் கடலைமாவிற நெய்நிறத்துக்கொண்டே மறுபடியும் கொஞ்சநேரமவரையில் வறுக்கவேண்டியது இப்படியே பாலைக்கொடுக்க வறுபட்டதனால் மா மிருதுவாயும் உதிருதியாயும் வாணலியிறம்ப அதிகம் ஆகும் அத்தருணத்தில் அந்தப் பதார்த்தத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கி,

சீனிசாககரை - இருபத்திரண்டு (24) பலம், சிவப்புத்தோலேடுத்து வருத்த வாதுமைப்பருப்பு இரண்டரைப (2½) பலம், கற்கண்டு நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம், எலிசிப்போடி - நால் (1) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களுக்கும் வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான கடலைமாவிறப்போட்டு நன்றாகச் சலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாகக் கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைப்போலவே உத்தராமா, பயறாமபருப்புமா, இவைகளைக் கொண்டும் மேற்கொள்ளப்படு செய்வதுண்டு

374. லானசண பேஸன லாடு.

கடலைப்பருப்பு நெய் - அரைப (1) படி — தோறப்போக்கிய கடலைப்பருப்பை நன்றாய்லாத்தி ஏந்திநிறத்திறப்போட்டு நெய்யோலுடைத்து, தெளளிக சோதுமைநெய்யைப்போலுள்ளதை எடுத்தாளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பன்னிரண்டரைப (12½) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே, தயாராககிவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்புகொளையே அதிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுகடலை வாசனை வருகிறவரையில் வறுத்து அதன்பின் அந்த நெய்

376 பூந்தி லாடு.

சீனிச்சாககரை - இரண்டு (2) வீசை, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி, பால் - அரைக்கால (½) படி, ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, குங்குமபூ - ஒரு (1) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தின் 58-வது சாககரைப்பாகின் இரண்டாவது பதமாகிய முகிபாகாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கடலைமா - அரைப் (½) படி — தோல முதலியவைகளைப்போக்கின் கடலைப்பருப்பை ஏந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து ஓர் பாதநிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம், போடிசேயத் உப்பு - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாதநிரத்திலிருக்கும் கடலைமாவிற போட்டு அதைத் தோசைமாவைப்போல அதத்தை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டுக் கரைத்து, ஓர் ஈயம் பூசின் தாம்பாளத்திற் கொட்டி உள்ளங்கையிற்றை சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்து அதைப் பிசினபோலாகச்செய்து வைத்துக் கொண்டு பின்பு,

நெய் - முப்பது (30) பலம். — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நொகாயந்தவுடனே மேலே தயாராகவைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் காண்டியளவை ஜலவிகரணடியில் * கொட்டி அதைக் காயந்திருக்கும் நெய்மீது நேராகப் பிடித்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிப்பால் அக்கரணடியின் காமபிறகு மையமாயிருக்கும்படி தரையில் ஓர் கல அல்லது உடையை வாணலியின் உயரத்திற்குச் சமமாயவைத்துக் கொண்டு ஜலவிகரணடியின் காமபை அந்தக்கல அல்லது கடடையின் பேரில் தட்டிக்கொண்டே இருந்தால் புந்திகள சமமாய் (ஒரேயளவாய்) காயந்திருக்கும் நெய்யில் விழும் அப்படி விழுந்தபின் மற்ருரு ஜலவிகரணடியினால் வாணலியிலிருக்கும் புந்திகளைத் திருப்பிக்கொடுத்தப பக்குவமாய் வெந்தபின் வாணலியைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு புந்திதட்டும் காண்டியை ஜலத்தில் அலசி மறுபடியும் ஒரு காண்டிமாவை அதிற்போட்டு முன் செய்த்து போற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே எல்லாமாவையும் புந்தியாக்கிக்கொண்டு பின்பு அப்புந்தியை மேற்சொல்லிய பாகிற்போட்டுப் பின்பு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சிலர் மேற்சொல்லிய லாடுவை உருண்டை யுருட்டுகையில் வாது மைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு, திராக்ஷபழம், கருகண்டு

* இக்கரணடியை 62-வது பக்கத்தில் 37 இர்த லக்ஷத்தையுடைய உழுவைப்பாராக்க.

இவைகளையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடுமபகஷத்தில் ஐந்து பலம் தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு, இணரடரைப்பலம் சுத்தப்படுத்தித் திராக்ஷப்பழம், ஐந்துபலம் மிளகுப்பிரமாணம்பொடிசெய்த கற்கண்டு இவைகளைப் போடவேண்டியது புநதி செய்கையில் மா அதிக இறுகலாயப்போனால் ஜலஸ்ககரணடியை அலசின ஜலத்தின் தெளிவையே விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம்

377. மோதீசூர லாடு.

இந்த லாடுவையும் புநதிலாடுவைச் செய்ததுபோலவே செய்ய வேண்டியது ஆனால் புநதி தட்டும் ஜலஸ்ககரணடியானது * அதிக சிறு துவாரங்களுடையதா ஈருக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மாவைப் புநதிலாடுவைச் செய்வதற்குக் கரைப்பதுபோல அத்தனை யிறுகலாயில்லாமல் குழம்புபோல இளக்கமாய்க் கரைத்துப் புநதி தட்டவேண்டியது மற்றப் பாகு முதலியவைகளையும் புநதிலாடுவாக் குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது புநதிலாடுவின அடியிற சொலவியிருக்கும் வாதுமைப்பருப்பு, சர்க்கண்டு, திராக்ஷப்பழம் இவைகளையும், சுமார் அரைப்பலம் கிராமபைக் கொஞ்சம் நெய்யிற பொரித் தும், லாடு அல்லது உருண்டை உருட்டுசையிற பாகுடன் போட்டு லாடு உருட்டவேண்டியது

378. சாககரை லாடு.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திடித்துச் சன்ன மான் மாவாக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வரணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பக்குவமாய் வறுத்துக் கொண்டு,

நெய் - பத்து (10) பலம், கீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு நுரைபோலாகும்வரைபில் உள்ளங்கையினுற் சுற்றிச்சுற்றித் தேயத்துப் பின்பு,

ஏலரிசிப்போடி - கால (¼) பலம், வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், கற்கண்டு நெய் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளையும் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவையும் நுரைபோற்

* இச்சுலஸ்ககரணடியின் துவாரமானது சாதாரணமாய் ஓர் சிறிய கடுகின்பிரமான மாயிருக்கவேண்டியது அதைச்சாட்டிலும் பெரியதாய்க் கூடாது இவ்விதமான லாடுவை இத்தேசத்திற் செய்வது வழக்கில்லாததினால் அவ்விதக் கரணடிகள் அகப் படமாட்டாம். காசி, புனே முதலிய மசாராஷ்டிர தேசங்களிலுண்டு

தேயத்துவைத்திருக்கும் சாககரை கலந்த நெய்யிற கொட்டி-
நன்றாக கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டை-
களாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

376. சுருமா லாடு.

கோதுமைநெய் (ரவை) அரைப (½) படி, உருக்கினநெய் - ஐந்து (5) பல்லம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக்கலந்து பின்பு கொஞ்சம் பாலேவிட்டுப் பிசைந்து பிடிபிடியாய்ப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பல்லம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே அதில் மேலே பிடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநெய்ப்பிடிக்களைப் போட்டுப் பொரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த உருண்டைகளை உடைத்துப் பொடிசெய்து,

வாதுமைப்பருப்பு மூன்று (3) பல்லம், திராட்சப்பழம் - இரண்டரைப (2½) பல்லம், கற்கண்டு நெய் - மூன்று (3) பல்லம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பக்குவப்படுத்திப் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய்யிற போட்டுக் கலந்துகொண்டு,

ஏலரிசிப்போடி - சால் (1) பல்லம் — இகையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சீனிச்சாககரை - முப்பது (30) பல்லம் — இதை முந்திய லாடுகளுக்குப் பாகாகியதுபோலாகி அந்தப் பாகிற கற்கண்டு முதலியவைகள் கலந்த ரவையைப்போட்டுக் கலந்து உருண்டையுருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அன்றியும் இதைச் சிலா பாகுசெய்யாமல் சாககரையாகவே போட்டு லாடுவை "ருட்டு வதுமுண்டு

பலவகை ஜிலேபிகள்.

இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் ஆரோசக பரிகாரத்தின் பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம் விருந்து முதலிய விசேஷத்தினங்களிலும் செய்யத்தகுந்தவைகளாக யிருக்கின்றது இது பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிராகளாலேயே செய்யப்படும்.

380. கோதுமைநொய்யுங் கடலைமாவுங்கலந்த ஜிலேபி.

கோதுமை நெய் (ரவை) - கால் (¼) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பல்லம், கடலைமா - இரண்டரைப (2½) பல்லம், நெய் - இரண்டேகால் (2¼)

பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் ஈயம் பூசினபாத திரத்திற் போட்டு அவைகளைத் தோசைமாவைப்போல இளக கமாயக கரைப்பதற்குப் போதுமான ஜலம் அலலது பாலை விட்டுக் கரைத்து வைக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதன் ரஸத்தைக் கரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற பிழிந்து அனறெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள் அந்தமாவை ஓர் பெரிய நீயம்பூசின தாம்பாளத்திற்கொட்டி அது இறுசலாயிருந்தாற் கொஞ்சம் ஜலம் அலலது பாலைத் தெளித்துக்கொண்டு அந்தமாவைச் சுற்றிச் சுற்றிக் தேயக்கவேண்டியது இப்படித் தேயக்கத் தேயக்க அந்தமாவானது வெண்ணையபோலாவதுமன்றி தாம்பாளத்தின் மாவின்மேலிருக்கும் சையைத் தூக்கிலால் அது ஒருமுழ உயரத்திற்குக் கம்பிபோலவரும் அந்தப்பதம் வருகிறவரை மீல தேயக்கவேண்டியது அப்படித் தூக்குகையிற் கம்பி அறுபட்டால் பதக்குறைவு என்று அறிந்து மறுபடியும் தேயக்க வேண்டியது இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராகக் வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை அழுகு முதவியவைகளிலல்லாமல் வெண்மையாய்ப் பாரத்து ஓர் பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பால் - மூன்று (3) பலம் —இதைப் பாததிரத்திலிருக்கும் சாக்கரையிற் கொட்டி அடுப்பின்பேரிலவைத்துச் காய்ச்சி இளம்பாகாகக் கி அதாவது கம்பிபோல வருஞ்சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை ஜிலேபிவாணலி அலலது கொஞ்சம் ஆழமான தாம்பாளத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு மேலே தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் ஜிலேபிமாவிற கொஞ்ச மெடுத்ததுக்கொண்டு சுண்டுவிரல்களமுள்ள துவாரத்தையுடைய கொட்டாங்கச்சியின் துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு அதில மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யையுடைய வாணலி அலலது தாம்பாளத்தின் நடுவில் கொண்டுபோய்த் துவாரத்தை மூடியிருக்கும் விரலை எடுத்து வட்டமாக ஒவ்வொருஜிலேபிக்கும் இரண்டிரண்டு சுற்றரசு சுற்றி அந்த வட்டத்தின் நடுவிற கோடுபோன்ற ஒருசுற்றும் போடவேண்டியது இவ்விதமாகவே தாம்பாளம் அல்லது வாணலியிற் கொள்ளும் அதற்கு ஜிலேபிநையும் பிழியவேண்டியது. பின்பு பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற் பொரித்தெடுத்தவுடனே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் பாகிற்

போட்டுத் தோய்த்தெடுத்தது அடுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே தயாராக்கிவைத்திருக்கும் மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

இதற் கண்டிருக்கும் சாகசரை, பால இவைகளைக்கொண்டு பாகாக் குவதற்குப் பதிலாய் அசசாககரையையும் மூன்றுவீசம் (1½) படி ஜலத்தையுங்கொண்டு 126-வது பக்கத்திற் சொல்லிய 58-வது சாககரைப் பாகிற் சொல்லியிருக்கும்விதமாய் இளம்பாகாக்கிக்கொண்டு அதிற் பொரித்தெடுத்த ஜிலேபிகளைப் போட்டுட்டுக் கலரம்

381. உளுத்தமா ஜிலேபி.

உளுத்தமா - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா நான்கு (4) பலம், தயிர் - அரைப் படி — இம்மூன்று பகாரத்தங்களையும் ஒன்றாய்ச்சோந்து ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரக்திற் போட்டு வைத்திருந்து மறுநாள் முந்திய 380 வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் தேய்த்துத் தயாராக்கி அதைப்போலவே இதையும் பிழிய வேண்டியது பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோற் செய்யவேண்டியது

382. கோதுமைநொய் ஜிலேபி

கோதுமை நொய் - கால (1) படி — இதை இட்டிலிமாவைப்போல இளக்கவாதற்குப்போதுமான பாலேவிட்டுப் பிசைந்து ஒருநாளெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள் ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் தேய்த்துப் பதமாகி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது பாகு முதலியயாவும் முந்திய 380 - வது ஜிலேபிக்குச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது

383. அமிர்தக் குழல் (மதோஹரம்).

உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) படி — இதைச் சலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தேய்த்துக் கீராத ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் போட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள்,

அரிசிமா - மூன்று (3) பலம், வெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற்கலந்து நன்றாய்பிசைந்து ஓர் எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை யெடுத்துத் தேன்குழல் பிழியும் இருப்புரலிற் போட்டுக் காய்ந்தெய

யிற பிழிந்து பொரித்தெடுத்து உடனே சாககரைப்பாகில முந
திய ஜிலேபிகளைப்போற ரேயத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

பலவகை ஹலுவாக்களும் பாபிகளும்

இப்பதார்த்தங்கள் சாதாரணமாய் அரோசகபரிகாரத்தினபொரு
டகித் தேவையானபொழுதும், கலியாணம், விருந்து முதலியவிசேஷ
தினங்களிலும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக விருக்கின்றன இவைகள்
பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிரர்களாலேயே செய்யப்படும்

384. வாதுமைப்பருப்புச் சோந்த கோதுமை

ஹலுவா.

கோதுமை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து ஜலத்தில்
இரண்டுநாளவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வெண்ணெய்
போலரைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்திற்கலக்கி,
மற்றொருபாத்திரத்தின் வாயைத் துணியாறகட்டிக் கரைத்து
வைத்திருக்கும் கோதுமையை அதிற்கொட்டி வடிகட்டி ஓர்பக்
கூத்தில் இரண்டுமணிரேசம் வைத்திருக்கவேண்டியது பின்பு
அதைக் கலக்காமல் அதன் தெளிவான, லத்தை வடித்துவிட்டு
அடியிலிருக்கும் குழம்புபோன்ற கூழைப்பெடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் ஒரு (1) பலம் — இவ்வி
ரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி
அது கொதிக்குஞ்சமயத்தில்,

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்
சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம்,
ஜாதிகாயப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வவைந்து பதார
தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட
வேண்டியது ஆனால் அதில் வாதுமைப்பருப்பின் மேலிருக்
கும்சிவப்புதோலைப் போக்கியும், கற்கண்டை நொப்போலாக்
கியும் போடவேண்டியது அன்றியும் வாதுமைப் பருப்புப்
போட்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் மற்றவஸதுக்களைப் போட
வேண்டியது இவ்வாறு போட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில்
மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கூழைக்கொட்டி மொத்
தையாகும்வரையிற் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே, விருந்து
பின்பு ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அடுப்பின்பேரி
லிருக்கும் ஹலுவாவை அதிற்கொட்டி மூன்றங்குலம் கனமுள்
ளதாய்ப் பரப்பிவைத்திருந்து உறைந்தபின் அதாவது இறுக

லானபின் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் கிவத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதற் சிலா குங்குமப்பூவையும் போடுவதுண்டு அப்படிப்போடு வதாரிருநகால எட்டு குன்றுமணியெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலிறகரைத்து வாதுமை, சாககரை முதலியவைகள் கொடுத்திருக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடுகையிலே இறையும்போடவேண்டியது இந்தப் பதார்த்தமானது சரிந்ததற்கு அதிகபுஷ்டியையும் இப்பெற்றகு அங்கு பலததையுங்கொடுத்துப் பசியையாட்குங் குண்டிதையுடையது பலவித நோயகளையும் கண்டிக்கும் கோதுமைக் கூழிற்குப் பதிலாய் வாதுமைப்பருபையே இவவிதமாயரைத்துக் கூழாகக் கிதேவிதமாய்ச் செய்வதுமுண்டு இவ்வாறு வாதுமைக் கூழிற் செய்வதற்கு வாதுமை ஹலுவாவென்று பெயர்

385. தேங்காயப்பால் ஹலுவா

தேங்காயத்துருவல் இருபத்தினொரு (24) பலம் — இதை ஓர் கலலுவா விற்போட்டுப் பின்பு,

அரிசி - இரண்டு (2) பலம். — இதை உரலிலிருக்கும் தேங்காயத்துருவ லுடன் சோத்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அதன் பாலேப் பிழிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்தச் சககையை அரைத்து மற்றொருதடவைப் பாலேப் பிழிந்துகொண்டு சககையை பெய்ந்து விட்டுப் பாலே வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாககரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை வடிகட்டிவைத்திருக்கும் தேங்காயப்பாலிற் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்மேலில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி அடி காரதாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அதன் ஜல மெல்லாம் வற்றிப்போய் மொத்தையாகும்வரையிற் கிளற வேண்டியது இப்படிச் சுண்டுமவரைநிற காய்ச்சுவதனால் அது சரியான பாகமுடையதாய் ஆவதுமன்றி இததேங்காயப் பாலானது நெய்போலாய் அந்த ஹலுவாவைத் தொட்டமாத திரத்தில் விரலில் ஓட்டிக்கொள்ளாமலுயிருக்கும் அந்தப் பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு பாங்குதிரத்தை அடுப்பைவிட்டி ற்க்கிப் பின்பு ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் அந்த ஹலுவாவைக்கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் கன முள்ளதாய்ப் பரப்பி,

எலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் — இதைப் பலகையின்மேலிருக் கும் ஹலுவாவிற மூவி அந்த ஹலுவா ஆறி இறுகலான பின் கத்தியிற் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் கி யோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இந் ஹலுவாவீற சாககரைகருப பதிலாக ஒன்பதுபலம் வெல்லத்தைப்போடலாம் சாககரையைப் போடுவதாயிருந்தால் மாத்நிரம் ஆறு குன்றிமணியெடை குங்குமபூணைக் கொஞ்சம் பாலிறகரைத்துச் சாககரையை ஹலுவாவீற போடுகையில் இதையும் விடவேண்டியது. இதைப்பிசிப்பதனால் சரீரத்திற்குப் பலத்தை யுண்டாக குவதுமன்றிக் காலப்பிரவாதத்தியையும் சரியாயப்போகும்

386. கறுப்புப்பட்டரிசிமா ஹலுவா.

இப்பதார்த்தமானது ஆங்கிலேயராலேயே ஷிசேஷமாய்ச் செய்யப்படும இது சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுத்துத் தாதுபுஷ்டியைச் செய்யுவிக்கும்

கறுப்புப்பட்டரிசிமா - அரைப (½) படி — இந் அரிசியை ஏறதிரத்திற்குப் போட்டுக் குங்குமம்போல அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்ப்பால் - அரைப (½) படி — மூன்று பெருந்தேங்காய்களையுடைத்துச் செத்தை, குப்பை, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் வெணமையாயத் துருவி ஓர் அம்மி அல்லது கலவரவீற போட்டு அரைத்து ஓர் துணியிற்போட்டுப் பிழிந்து சக்கையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து அரைத்து முன்போல பிழிந்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைநொயப்பால்-கால் (¼) படி — அரைக்கால் படி, நல்ல கோதுமை நொயயை அரைப்படி-ஜலத்தில் அரைமணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய்க் கசக்கி வடிகட்டி மீத்சக்கையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கசக்கி முன்போலவே வடிகட்டிப் பாலை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அந் நொயயிற பிசின்போன்ற திரவம் இல்லாமற்போகும் வரையில் அப்படியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அந்நப் பாலைச் சற்றுநேரம் அப்படியேவைத்திருந்து அதன் ஜலம்போன்ற தெளிவாக் கலக்காமல் வடித்துவிட்டு வெணமையாய்க் கடைந்த மோர்போலிருக்கும் அந்நக் கோதுமைநொயப்பாலை மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து தேங்காய்ப்பாலுடன் கலந்து கொண்டு,

எருமைப்பால் - கால் (¼) படி — இதையும் மேலே கலந்துவைத்திருக்கும் பாலுடன்சேர்த்து அரைத்துவைத்திருக்கும் மூவை இக்கலப்புப் பாலிற கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இக்கரைப்புமாவைக் கொள்ளும்படியான அகன்ற வாயையுடைய கற்சட்டி, மண்சட்டி அல்லது வெண்கலப்பாத்தி

ரம இவைசனிலேதாவதொன்றிற் கொட்டி அடுப்பினபேரில் வைத்துக் கொடுக்கச்செய்யவேண்டியது. இப்படிக்கொடுக்கையில் அடிகர்நதாமல இருக்கும்படி ஓயாமல் கிளறிக் கொண்டேயிருந்து அது இறுக்கலாய்க் களிபோலாகுந்தருணத்தில்,

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தக்கரளியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அக்களியைக் கையினால் தொடுக்கையில் அது கைக்கு ஒட்டிக்கொள்ளாமல் லேகியம்போல் ஆகுந்தருணத்தில்,

எலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிகாயப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக் களியிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி, உடனே

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை ஓர் சுயம்பூசின் அகன்ற தாமப் பாளத்திற் கொட்டி நன்றாய்ததவிப் பின்பு அந்தக்களியைத் தாமப்பாளத்திற் கொட்டிச் சமமாய்ப் பரப்பி ஆறியபின் ஓர் கத்திரிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையானால் ஏலம், ஜாதிக்காய முதலிய வாசனைவஸ்துக்களைப் போடுகையில் அவைகளுடன் அரைக்கால்புரையெடைப் பச்சைக்கற பூரத்தையும் பொடிசெய்து போடலாம் மாமஸ்பக்ஷணிகள் இப்பதார்த்தத்திற் கோழிமுட்டையைச் சோப்பாக்கள்

387. கோதுமைதொய் பாபி.

கோதுமைநெய் - கால் (½) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், பால் - வீசம் (1½) படி — இப்பதார்த்தங்களை ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப் பிடியாகும்படி பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வானலியிலவிட்டு அடுப்பின பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே மேலே பால் நெய் விட்டுப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநெய்யப் பிடியை அதிற்போட்டுப் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு

சீனிச்சாக்கரை - நார்பது (40) பலம், நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி — இவ்விரண்டையுங்கொண்டு 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முகிாபாகுசெய்து அதில்,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால் (½) ரூ ஏ — இதைக் கொஞ்சம் பாலிறக்கரைத்துப் பாகில் விடவேண்டியது இப்பாகானது முகிா பாகாகுந்

தருணத்தில் மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நெய்யை அதிற்கொட்டி, உடனே

ஏலரிசிப்போடி கால (1) பலம் — இதையும் பாகிற்கொட்டியிருக்கும் நெய்யுடன் போட்டு மத்து அல்லது அப்பளருழி முதலிய வைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு கடைந்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அதிலிருந்து பாகைக்கொட்டி ஒன்றரைவிரல்களமுள்ளதாய்ப் பரப்பிக் கொஞ்சம் இறுகலானபின் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆரிப்பின் இதைச்சதுர விலைகளாய் ஒடித்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும் பாகு தயாரசெய்கையில் அதன் அழகரை யீடுக்கவேண்டியது அப்படி யெடுக்காதபடித்தில் அப்பாகைக்கொண்டு செய்யும் பதார்த்தங்கள் கறுப்பாயிருக்கும் இதற்கு கண்டிருக்கும் குங்குமப்பூவைச் சோககாமமும் செய்யலாம் ஆனால் சோத்துச்செய்வதே உத்தமம்,

388. தேங்காய் பாபி.

தேங்காய்-இரண்டு (2) — இதை முற்றலாய்ப்பார்த்துத் துருவி வாணலியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தாறு (26) பலம் — இதை இதன் முககாலளவான ஜலத்தைக்கொண்டு கோதுமைநெய் பரப்பிக்குப் பாகு தயாரசெய்த்துப்போற செயது, அதல்

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (1/2) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் பாலைகரைத்துப் பாகிலவிட்டு நன்றாய்க்கலந்து உடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்துருவிலையும் அதிற் போட்டுக் கிளவிக் கொடுத்து மறுபடியும்,

சீனிச்சாக்கரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாகிற் போட்டிருக்கும் தேங்காய்துருவனுடன் போட்டு முந்திய பாபியைப்போற சடைந்துகொடுத்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்த்தடவி அதில் இதைக்கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பாபியைப்போல விலைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதற்குச் சோந்திருக்கும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக அதே அளவான கொப்பரைத்துருவிலையும் சோத்துக்கொள்ளலாம் இதைச் சோத்துச் செய்வதே உத்தமம்

389. காகித பாபி.

கோதுமைமா - கால (1) படி, சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம், நெய் - பத்து (10) பலம் — இம்முன்று பதார்த்தங்களையும் ஓர் தாம்பாளத்திற் போட்டு ஒன்றாய்ப்பிசைந்து,

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இதையும் தாமபாளத்திலிருக்கும் மாவுடன் போட்டு ஓட்டி ஓட்டிப் பிசைந்து மொத்தையாகவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த தட்டத்தை நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு அதில் ஓர் வெள்ளைக் காகிதத்தைப் போட்டு அந்தக்காகிதத்தினுள்பேரில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையை வைத்து விரல்களமுள்ளதாய்ப் பலகை போல தட்டி அனைக்க எத்தியிலுல சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி மேலொருதாமபாளத்தைமூடி என்கனவென்றிருக்கும் தண்ணீரின்மேல் ஷவக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மூடியிருக்கும் தாமபாளத்தினுள்பேரிற் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிச்சு அது சுருகருவென்று கொடுத்ததற் பக்குவமாயிற் றென்று அறிந்து தண்ணீர்விட்டுவிட்டு ஒரு நாழிகைக்குப்பின் அதை விலலைகளாக்கி அடியிலிருக்கும் காகிதத்தை யெடுத்து விட்டு பாரியை உபயோகிக்கவேண்டியது

இதற்கு சிறப்பொடுக்க வேண்டாமா லுல எட்டுக் குன்றிமணி யெடைக் குங்குமப்பூவை மேற்கண்ட நெய்யிற் கரைத்துப் பின்பு அதில் மா, சாகரை இவைகளைக்கொட்டிப் பிசையவேண்டியது

390. மாம்பழரசு பாபி.

மாம்பழக்கோவா * - இருபது (20) பலம், பால்கோவா† - பத்து (10)

பலம் — இவ்விரண்டையுஞ் சோத்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிசாக்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிக்குப்ப் பாகு தயாராய்ததுபோற் செய்யது அதில் மேலே தயாராக க்க கலந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டு,

சீனிசாக்கரை - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் மொத்தையுடன்போட்டு நன்றாய் மத்திறைக்கடைந்து இறுக்க லாகி ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்த மொத் தையைப் பலகைபோல அகலமாய்தட்டிச் சதுரஞ்சதுர மாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் விலலைகளாய் ஒடித்து வைத் துக்கொள்ளவேண்டியது

இந்த பாபியைச் சிலா பாகுசெய்யாமல் மாம்பழக்கோவா, பால் கோவா இவைகளுடன் சாக்கரையைச்சோத்து அடுப்பின்மேல் வைத்

* மாம்பழரசுதை ஓர் ராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து அடிகாரதாமலிருக்கும்படி சுண்டி மொத்தையாகும் வரையிற் கீள்கிக் கொண்டே தாய்ச்சீவனடியது இப்படிச்சுண்டிய மொத்தைக்கு மாம்பழக்கோவா வென்றபெயர்

† இன்ன விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பினால் அறிக

துக் காயசசி நனறயக கடைநது மேற்சொலவியபடி விலலைகளாககி
உபயோகித்துக்கொளவதுமுண்டு

391. பால்கோவா (பாலகவா) பாபி.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முந்திய பாபிக்குப்
பாரு தயாரசெயத்துபோற செயது,

பால்கோவா * - பதது (10) பலம் — இதைத் தயாராகியிருக்கும்
பாகிறபோட்டு நனறயக கடைநது

சீனிச்சர்க்கரை - ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால (½)
பலம் — இவ்விரண்டையும் பாகிவிருக்கும் கோவாவிற
போட்டு மற்ருருதடவைக கடைநது, ஓர் பலகைக்குக் கொஞ்
சம் நெய்யைத்தடவி அதன்பேரில் கொட்டிப் பரப்பி முந்
திய பாபிகளைப்போல விலலைகளாககி வைத்துக்கொள்ள வேண்
டியது.

392. தயிரா பாபி.

கட்டேத்தயிரா† - பதது (10) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திற்
போட்டு, அதன்பின்

சீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம் — இதையும் பாத்நிரத்திலிருக்கும்
தயிருடன்போட்டுக் கடைநது சாககரை கரைந்தபதம் பாத்
துக்கொண்டு அதை அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காயசசவேண்
டியது

பால் - மூன்று வீசம் (1½) படி, கோதுமைமா - கால் (½) படி — இவ்விர
ண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் கரைத்து அடுப்பின்பேரி
விருக்கும் பாகிற கொட்டவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதையும் அப்பாகிற் கொட்டி எல்லாவற்றை
யும் நனறயக கிளறிக் கொடுத்துக் கொடுக்கவிடவேண்டியது
அது கொதித்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒன்றாய்க்கலந்து
இறுகலாகும்பதம்பராதது ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி
அதில் இந்தப் பாகைக்கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பி,

ஏலரிசிப்போடி - கால் (½) பலம் — இதைத் தட்டத்திலிருக்கும் பாகின்
மேற்ருவி அதை முந்திய பாபிகளை விலலையாககியதுபோல
விலலையாககி உபயோகிக்கவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பி
இலறிக்

† இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தின் 323-வது தயிராவடைபால் அறிந்து
கொள்ளலாம்

இஹ சிலா குங்குமபூவைச் சோப்பபூண்டு அப்படிச் சோக குமபக்ஷத்தில் கட்டுத்தயிரையும் சாககரையையும் ஒன்றாய்க் கடை கையில் அதில அரைக்கால ரூபாயெடைக் குங்குமபூவைப் பாஹி கரைத்து விடவேண்டியது

393. ஸாரக பாபி.

தேங்காய்த்துருவீல் - இரண்டரைப் (2½) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கோதுமலலி - அரைப் (½) பலம், உப்பு - அரைப் (½) பலம், இஞ்சி - ரால (1) பலம் — இவ்வைந்து பதார்த்தங்களை யும் உரளிப்போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கடலைமா-கால (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசினபாத்திரத்திற் போட்டு முக்காரம்படி ஸ்தத்தைவிட்டுச் சரைத்து அரைத்து வைத் திருக்கும் காரமொத்தையை அத்துடன் போட்டுக் கரைத்துத் தோசைமாவைப்போல இளக்கமாக்கி,

காயம் - நான்கு (4) கு ஏ — இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரை த்து, தோசைமாவைப்போற் சரைத்து வைத்திருக்கும் கட லைமாவின் கொட்டவேண்டியது பின்பு

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) — இதை ரஸத்தையும் மாவின் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட் டுககாய்ச்சி நெய் காயந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - ரால (1) பலம் — இவ்விருந் தையும் ஒன்றின்கீழ் ஒன்றாய் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார செய்தவுடனே கரைத்து வைத் திருக்கும் மாவை அற்றுகொட்டிக் கொஞ்சநேரமவரையில் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து இறுகலாய் அதாவது மொத்தை யானபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத் தடவி அதில் வெந்தமானைச் சொட்டிப் பலகைபோல ஒன்ற ரைவிரல அனமுள்ளதாய் தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன ருய ஆறியபின் விலகைகளாகக் கி உபயோகிக்கவேண்டியது

394. கொப்பரை பாபி

கோப்பரைத்துருவல் - பதிமூன்று (13) பலம். — கொப்பரையின் மேற் பாகமாகிய கறுப்பை மெல்லியதாய்ச்சிவி எறிந்துவிட்டு மற்ற தைத்துருவி நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண் டியது.

வறுத்த கசகசா - மூன்று (3) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (½) பலம் — இவவிரண்டையும் ஓர் கலுவததிற்போட்டு நனரூயிடித்துத் தூளாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால்கோவா* - மூன்று (3) பலம், சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தொன்பது (29) பலம் — இவவிரண்டையும் ஓர் நயம்பூசின தாம்பாளத் தில் ஒன்றாயப்போட்டு அதனுடன் மேலேயிடித்துவைத்திருக் கும கொப்பரை, கசகசா இவைகளையும் போட்டு நனரூயக கல நது பிசைநது எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகி வில்ல வில்லைகளாயத்தட்டி மற்றொரு தாம்பாளத்தில் வில்லைகளை யெலலாம் வைத்து அத்தாம்பாளத்தைக் கன்கனவென்றிருக் குந் தண்ணீன்மேல் வைத்து மேலொருதாம்பாளத்தைக் கவிழ் தது மூடிவைக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின் கொஞ் சஞ்சஜலத்தை மூடியிருக்கும் தாம்பாளத்தின்மேற் மெளிகக் அது சுருங்குவென்ற சபத்ததுடன் கொதிகண்டால் அது பக் குவமாயிற்றென்று அறிந்து தண்ணீவிட்டு இப்பாலெடுத்து உப யோபகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைச்சிலா பாகாகி பாபிசெயவதுண்டு அப்படிச் செய்ய வேண்டுமானால் கொப்பரை கசகசா இவைகளையிடித்துத் தூளையும் பால கோவாவையும் ஒன்றாயக்கலந்து பிசைந்து, சாக்கரையைமட்டும் முந் திய பாபிகளுக்குப் பாரு தயாரசெயத்துபோற் செயது அநதப்பா கிற பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொததையைப்போட்டுக் கடைந்து அதை ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்தடவி அதிலவிட்டுப் பரப்பி முந்திய பாபிகளைப்போல வில்லைகளாகி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்கு நிறம் கொடுக்கவேண்டுமானால் பாரு தயாராகையில் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைப் பாவிநரைத்துப் பாகிற கொட் டவேண்டியது

395. வாதுமை பாபி.

வாதுமைப்பருப்பு - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொஞ்சநேரம் வெந நீரில் ஊறவைத்திருந்து சிவந்த மேற்றோலைப் டோக்கிக் கலு வததிற்போட்டு நனரூயிடித்துப் பஞ்சுபோலாகி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை முந்திய பாபிகளுக் குப் பாருதயாரசெயத்துபோற் பாருசெயது மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் வாதுமைப்பருப்பை அதிற்போட்டு நனரூய்க் கடைந்து மறுபடியும்,

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியில் காட்டியிருக்கும் குறிப்பி லுலறிசு.

சீனிச்சாக்கரை-ஐந்து (5) பலம் — இதை இடித்தவாதுமையைப்போட்டபாகிற போட்டு நன்றாய் மறுபடியும் கலந்து பின்பு ஓர் பல்கையில நெய்யைத்தட்டி அதன்பேரில் இதைக்கொட்டி வேண்டிய கனம் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் பாடியினமேற்றாவிச சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேவையானால் இதற்கும் முந்திய பாரிகளுக்குப் போட்டதுபோற் குங்குமப்பூவைப் பூசுதற் கரைத்துப் பாகாகையில் அதிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் இதைப்போலவே முந்திரிப்பருப்பைக் கொண்டும் பாபி செய்யவேண்டியது

396. மைஞா பாகு.

சீனிச்சாக்கரை - ஒரு (1) வீசை, நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி — இவ்விருண்டையுஞ் சேர்த்து 127-வது பக்கத்திற் சொல்லிய இரண்டாவது பாகின்படி முதிப்பாகாகி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரை (½) வீசை, கடலைமா - அரைப் (½) படி — இவைகளில் நெய்யை ஓர் பெரியதும் வாய்கன்றதும் கனமுமான வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய் உறுகியபின் கடலைமாவையும் அதிற்போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சிக்கொண்டேவந்து வாணியிலிருக்கும் மாவானது கொஞ்சஞ்சிவந்து வறுபட்ட வாசனையுடன் கைக்கு மணற்போல ஆனதைப்பார்த்து அந்தருணத்திற் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சாக்கரைப்பாகை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் நெய்யைத்தட்டின தாலத்தைப்போலுற்ற ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு கொட்டியபின் அப்பாகிலுள்ள நெய்யானது பாகு ஆற ஆற மிதந்துவருமாயால் அச்சமயத்தில் அந்த நெய்யை மெதுவாய்வடித்து எடுத்து விடவேண்டியது

தேவையானால் இதில் ஒரு ஜாதிக்காயையும் கால் (1) ரூ எ ஏல ரிசியையும் பொடிசெய்து பாகைத் தாம்பாளத்திற் கொட்டுவதற்குமுன் அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துத் தாம்பாளத்திற் கொட்டவேண்டியது அப்பாகானது நன்றாய் ஆறியபின் அதைச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கத்தியாறக்கீறி சற்றேறக்குறைய ஒன்றரை (1½) அங்குலம் சதுரமுள்ள துண்டுகளாகக் உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைக் கோதுமைநொய்ப (ரவை)

பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் முந்திய போளி, லாடு, ஜிலேபி முதலியவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் இப்பக்ஷணங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமைநொய்யானது எப்பொழுதும் நல்லதாகவே அதாவது பிசின்போன்றதாரிருக்கவேண்டும் இவைகள் பால், சாககரை யிவைகளையே அதுபானமாகக் கொண்டு புசிச்சுப்படும

397. குளோரி.

ரவை (கோதுமைநொய) - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, அரிசிமா - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில் அப்படியே ஊயவைத்திருந்து பின்பு அதை அம்மியில் வைத்து அடிக்கடி ஜலத்தைத்தடவிகொண்டு பஞ்சுபோல இடித்துப் பதமாகிப் பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவிகொண்டு அதை நார்பது (40) சம யுருண்டைகளாகக் கி அவ்வுருண்டைகளே கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவின வாழையிலையில் வைத்து ஓர் ராத்திரத்தினியால் மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு

சீனிச்சாககரை - எட்டு (8) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - எட்டு (8) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து அம்மியிற் போட்டரைத்து எடுத்துக்கித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொஞ்சம் கிண்ணம்போலாகக் கி அரைத்துவைத்திருக்கும் மாகலந்த சாககரையிற் காலேயரைசு கால ($\frac{3}{4}$) பலம் அளவைக் கிண்ணத்திற் போட்டு அதை மடிக்க வேண்டியது இவ்வாறு மடித்தபின் அது கொழுககட்டையைப்போல நீழ்வாட்டமாய் இருக்குமாய்கையால் அதன்வளைவு போன்ற ஓரத்தைச் சுருக்குப்பையைச் சுருக்குவது போல சுருக்கி அச்சுருக்கை நன்றாய்ப்பொருந்துமபடி விரல்களால் அழுத்திப் பின்பு உருண்டைகளாகக் கி ஓர் அப்பளப்பலகையின் மேற் கொஞ்சங் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவைத் தூவித் துடைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையை அதில் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத் தூவி ஓர் அப்பளக்குழுவியிலை மெதுவாயும் சமமாயும் ஓட்டிக்கொண்டே அப்பளத்தை யிடுவதுபோல எட்டு அங்குலம் விசால் முள்ள அப்பளமாக இடவேண்டியது

நெய் - முககால் (1) வீசை —இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி நெய்யாய்நதவுடனே மேலே தயாராககிவைத்திருக்க கும அபபளத்தைப் போட்டு உடனே அதே காய்நதநெய்யை ஓர் கரண்டியால் எடுத்துப் பொரிப்பிடும அபபளத்தின் மேற்கொட்ட அது உப்பும் அச்சமயத்தில மறறொருகையில் கம்பிபோன்ற ஓர் நீண்டகுச்சியை வைத்துக்கொண்டு உப்பின் குளோரியைப் புரட்டிக்கொடுத்தது மறறொரு தடவை காய்நத நெய்யைக் கரண்டியால் எடுத்துவிட அது உப்பும் மறுபடியும் புரட்டி புரன்போலவே காய்நத நெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது இப்படியே அககுளோரியானது வட்டத் தலைக்கண்ணையப்போல ஆகும் வரைநிற புரட்டிக்கொண்டும் காய்நதநெய்யை விட்டுக்கொண்டுமிருந்து அது நன்றாய் உப்பியபின் வாணலியை விட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே அநத நீதி உருண்டைகளை யும் செய்யவேண்டியது

398. பதா பேணி.

கோதுமைநெய் - அரைப் (1) படி —இதைக் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் அம்மியினபேரில் வைத்து இடித்துப் பதமாககி வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

இறுகலானநெய் * - ஒரு (1) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஒரு சயம்பூசின் காமபாளத்திற் போட்டுத் தேயத்து வெண்ணெய்போலாககி அதை இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொண்டு மறறொருத்தவை முன்போலீடித்துப் பஞ்சுபோற் பதப்படுத்தி அதை ஆறு (6) சம் வருண்டைகளாய் உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு உருட்டி வைத்திருக்கும் சுவை உருண்டைகளில் மூன்று உருண்டைகள் எடுத்து ஆவிலை கனமுள்ளதாய்ந தனித்தனி அபபளமாககி அவ்வொவ்வொரு அபபளத்தின் மேற்பாகத்தில் மூன்றரைப் (3½) பலம் விழுக்காடு இறுகலான நெய்யைத்தடவி அப்படி நெய்த்தடவின மூன்று அபபளங்களையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து அதைப் பாயைச்சுருட்டுவதுபோற் சுருட்டி ஓர் வாழையிலைக் குச்சுகொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி இச்சுருளைவைத்து அதை ஓர் ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. இவ்வித

* இது ஈரத்திலல்லாமல் வெண்மையாயும் பெருகுபோல பிசினுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டுமென்று அறிக.

மாகவே மற்ற மீதி மூன்று உருண்டைகளையும் செயது சுருளாகி முந்திய சுருளுடன் ஒன்றோடொன்று படாமல் வைத்து அரைமணிநேரம் ஊறுமபடி அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அவ்விரண்டு சுருள்களில் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு துணிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு நான்கு அங்குலம் அகிகமாய நீளம் படி மெதுவாய் இழுத்து நீட்டி ஒவ்வொரு சுருளையும் ஐந்து சமமான துண்டுகளாய்க் கத்தியினால் அறுத்து நெய்தடவின் வாழைநிலைநீர்மேல் வைத்து மேலொரு வாழையிலையால் மூடிவைக்கவேண்டியது.

நெய் - காலையரைக்கால (3) வீசை — இதை ஒரு வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்நத உடனே அறுத்து வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அறுபட்டிருக்கும் இரண்டு ஓங்க ளையும் கோடாரியின் கூப்போல் ஆகுமபடி விரலால் அழுத்திக் கொண்டு அதை அப்பளப்பலசையின்மேல் வைத்து மெதுவாய் உருட்டி இரண்டு ஆலில் கனமுள்ளதாய் வட்டமாகக் கி அதைக் காய்நதநெய்யிற்போட்டு உடனே அக்காய்நத நெய்யையே ஒரு கரண்டியாலெடுத்தபு பொரிபடும் அப்பளத்தின்மேல் விட்டால் அது கொஞ்சம் உடும் உடனே அதைப் புரட்டி மறு படியும் கொஞ்சம் காய்நதநெய்யை அதன்பேரில் விட்டுவெண்டியது இவ்விதமாகவே இரண்டு மூன்று தடவைத் திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்து அது உப்பி அதாவது சுமார் வெள்ளும சததம் பூரணமாய் நின்றவுடனே வாணலியிலவிட்டு இப்பாலெடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் பேணியாகக்கி காய்நதநெய்யிற்பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இப்பேணிபைச் செய்கையில் சுருள்களை அறுத்தபின் அவ்வுருண்டைகளினை அப்பளமாக்குவதற்கு அப்பளக்குழவியினால் உருட்டுவதற்குப் பதிலாகக் கையால் தட்டி அப்பளமாக்குவதுமுண்டு.

399. பதா ஸோமாசி.

இச்சோமாதியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காஜாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகடலை - அரைப் (1) படி, வறுத்த கசக்கா - கால (1) படி — இவ்விருண்டையும் ஒன்றையசேர்த்துச் சன்னமாய்ப் பெரிதெய்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்போடி - அரைப் (1) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்சாக்கரை - ரூபபது (30) பலம் — இம்மூன்றையும்

பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் கடலை, கசகசாவுடன் சேர்த்து மறநெருதடவை அரைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்குச் சோமாசி காயை வெணு பொய

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி, இருகலான நெய் - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பால்விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து காலமணிநேரமவரையில் அப்படியே ஊறவைக்கவேண்டியது

நெய் - அரைப (½) பலம், உப்பு - கால் (1) ரூ எ — இவ்விரண்டையும் ஒரு அம்மரில் வைத்தரைத்து வெண்ணெய்போலாகக் கி அகில மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நெய் மொத்தத்தைப் புரட்டிச் செண்பிட்டு இடித்துப் பஞ்சுபோல பதமாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இறுகலான நெய்* - ஒரு (½) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளை ஒராய்ப்பூசின தாட்பாளத்தில் போட்டுச் சுருட்டித் தேய்த்துப் பிசினபோலாகக் கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இதற்கு ஸாட்டியேன்று பொய பினபு இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் மொத்தத்தைப் பன விரண்டு சம்பாக்கநாசகி ஓர் இலாற்ற கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதில்வைத்து மூடி வைக்கவேண்டியது

நெய் - அரை (½) வீசை — இதை ஓர் வாணியிலவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் சுவை உருண்டைகளில் இரண்டை இப்பாலெடுத்திருக்கொண்டு எருக்கிலே கனமுள்ளதாய் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகக் கி அவைகளில் ஒரு அப்பளத்தின்மேலே மேலே சித்தப் பதித்துவைத்திருக்கும் ஸாட்டியிற் கொஞ்சம் எடுத்துப் புளியிலே கனமுள்ளதாபத்தவி அதன்மேலே மறநெரு அப்பளத்தை வைத்துச் சுருளபோல் சுருட்டி அதை நான்கு துண்டுகளாகக் கி அதன் துண்டுகளையும் பேணி உருண்டைகளின் துண்டுகளைப் போல கூராகக் கி அதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு ஆளிலே கனமுள்ள பேணி அப்பளமாக இட்டு அவ்வாபளத்தின் மத்தியில் மேலே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் காயாவில் இரண்டரைப் (2½) பலம் நியாயவடிவைத்து அதன் ஓரத்தை சரத்துணியால் துடைத்து சரமாகக் கி மடித்துக் கட்டைவீரலினால் அழுத்தி அதன் வளைவுபோன்ற ஓரத்தை ஓர் சோமாசிச்சக்கரத்தால் † நெல்லளவு அறுத்துப் பினபு காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு உடனே அந்தக் காய்ந்த நெய்யையே ஓர் கரண்டியால் எடுத்து

* இசை விவரத்தை 379-வது பக்கத்தை அடியிற்காட்டிநுக்கும் குறிப்பிலு
அளிக
† 66-வது பக்கத்தில் 60 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவைப்பாரசக

வேகும் சோமாசியினமேலவிட அது உபபும அததருணத்தி
லதைப் புரட்டி முனபோலவே காயநதநெய்யை அதனபேரில்
விட்டு அது நன்றாய் உபபுமவரையில் அப்படியே திருப்பித்
திருப்பிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து பின்பு வாணலியைவிட்டு
இப்பாலெடுக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும்
உருணடைகளையும் செய்யவேண்டியது

400. காஜா மண்டிகை.

இப்பகூணத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய
காஜாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அனைப்
பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிசாக்கரை * - அரை (½) லீசை, கோதுமைமா - இரண்டரைப் (2½)
பலம், வெள்ளை ஏலரிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ எ, கசகா - இர
ண்டு (2) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ — இவற்றுள் குங்
குமப்பூவை ஒருகரண்டிமுட்டையளவு நெய்யிற் சேர்த்து நன
றாய் தேய்த்துக்கரைத்து சாக்கரையுடன் நன்றாய்க்கலந்து அச்
சாக்கரையுடன் மறவஸ்துக்களையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஓா
களிம்பேராத தாம்பாளாற்றி ரொட்டி அல்லாளை வெண்ணை
மொத்தையையோல இறுகலாயிருப்பதும் போதுமான
இறுகலான நெய்யை விட்டு நன்றாய்ப்பச்சரி உள்ளவையாற்
தேய்த்து வெண்ணை போலுருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி
யது. இதற்கே மண்டிகை காஜா வென்று பெயர்

கோதுமைநெய் - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா† - இரண்டரைப் (2½)
பலம், பொடிசேயத் உப்பு - கால (1) ரூ எ — இவைகளில் ரவை
மா இவைகளை இறுகலாய் அதாவது அப்பளமாவைவிட சற்று
இளக்கமாயிருப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தில் இதற்கண்ட
உப்பைக்கறைத்து அவ்வுப்பு, ஜலத்தில் ரவையையும் மாவையும்
சேர்த்துக்கலந்து நன்றாய்பிசைந்து ஒருமணிநேரமவரையில்
ஊரவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக்
கொண்டு போளிகளினமாவைப்போல அதினை இளக்கமாகும்
படி நன்றாயிடித்துக்கொண்டு உடனே,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - இரண்டு (2) பலம், நல்லெண்ணெய் - இரண்
டரைப் (2½) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஓா களிம்பேராத

* இச்சாக்கரையானது நாட்டுப்புராவென்ற பெயரை உடையதாய் அதாவது
மணலபோலல்லாமற் பிடிபடியாய் பிடித்துவைக்கக்கூடியதாய் இருப்பதன் கட்டி
கட்டியாயிலல்லாமற் சலித்தும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

† இம்மாவைச்சோப்பது மணடிகையானது செய்துவைந்து ஆறியபின் வெடித்
தப்போகாமலிருப்பதற்கேயாம்.

தாமபாளத்திற போட்டு அதன பேரில் உள்ளங்கையைவைத்து சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து நுரைபோலாகக்கி அதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையில இடைக்கிடைத் தடவிக கொண்டு மற்றும் சிலதடவைகளில் மாததித்து உடனே,

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம் —இதை ஓர் தாமபாளத்தில் விட்டு அதினமேல் மாத்தித்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையை வைத்து அதனமேல் ஒரு ஈரத்துணியை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) படி —இதை ஓர் தாமபாளத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு ஓர் சமசுரை அல்லது பெரியபல கையினமேல் நன்றாய்பிழிந்த ஈரத்துணியைப்பரப்பி அததுணியினமேல் தாமபாளத்திலிருக்கும் மாவிரபாகியைத் துணி தெரியாமலிருக்கும்படி மெலிக்ராயப்பரப்பி, தாமபாளத்தில் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையினமேல் கையைவைத்துக் கொஞ்சத்தைப் பிடித்து விரல்களைக் குழல்போலாகக்கி யழுத்த சையின் மேற்பக்கத்தின வழியாய் (நாயக்குடைபோல) பிதுங்கிவரும் மாவை அரிசிமாப் பரப்பி யிருக்கும் ஈரத்துணியினமேல் வைத்துக்கொண்டியது இவ்வாறு தாமபாளத்திலிருக்கும் ரவைமொத்தையை இருபத்து (20) சம்பாக்கங்களாய்ப் பிதுங்கி எடுத்தது மேற்படி ஈரத்துணியினமேல் வைத்து அவ்வுருண்டைகளின பேரிலும் சொஞ்சம் அரிசிமாவைவறுவி அதையும் ஒரு ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்வாறிருக்கையில்,

ஒருசிறிய மண்பாளை.—இதன் வெளிப்புறத்து அடிப்பாசமானது கோழி முட்டைபோற் கூரூரில்லாமற் விலவிலவாரிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து அப்பாணையின் மேற்புறத்து மூன்றிலொருபாகத்தை விரிந்துபோகாமலுடைத்து அதாவது ஒரு குண்டாளைப் போலாகக்கி அதை அடுப்பினபேரில் சவிழ்த்து அவ்வடுப்பின எரிச்சல் அப்பாணையின் மேற்புறத்தில் படாமலிருக்கும்படி அடுப்பின் வெளிப்புறச்சுவரின் தறையும் பாணையின் மேற்புறமும் பொருந்திச் சமமாயிருக்கும்படி மண்பாளைபிசைந்து தடவிக கோழிக்கூட்டைப்போற் செய்யது பாணையின் விலவான மேற்புறத்தில் (சுவற்றிறஞ்சு சுண்ணாம்பைப்பூசுவது போல) செம்மண்ணைத்தடவி கூடுபோன்ற அடுப்பில் மிதமாய் எரிச்சலிட்டு அது காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் மணடிகைக்காஜாவைப் பித்து சம் உருண்டைகளாகக்கி வைத்துக்கொண்டு, ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையில் ஒன்றையெடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்துக்

கொண்டு சற்று அழுத்தி அதன்மேல் காஜாமுத்தையிலொன்றை வைத்து அதிளமேல் மறநெரு ரவை உருண்டையவைத்து இரண்டு ரவை உருண்டைகளிலே ரங்களை உள்ளிருக்கும் காஜாவை மரைக்குமபடியாய் நன்றாய்ப் பொருத்தி அதை அரிசிமாலைவதடவின் ஓர் பெரிய அப்பாப்பலகையின்மேல் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாலைவற்றுவிய பெரிய அதாவது சற்றேறக்குறைய ஒருமுழ விசாலத்துடைய அப்பளமாகச் செய்து * அடுப்பின் பேரிலிருந்து, பாணியின்மேல் போற்றிவிடவேண்டியது சற்றுநேரத்திற் குப்பின் அமமண்டிகையானது சற்று உப்புஞ்சமயத்தில் அமமண்டிகையை இரண்டுகைகளால் எடுத்துத் திருப்பிப்போடவேண்டியது பின்னுஞ் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதுவுங்கொஞ்சம் சுட்டின் மண்டிகையாய்விடுக்து ஓரங்களைச் சுறுக்குப்பையைப் போற் சுறுசுறு அல்லது தலைகாணையாபோல மடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைப்போலவே மீதிமாலையும் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

401 அரிசிமாச் சேமிகை அல்லது சந்திகை.

நல்ல அரிசி - ஒரு (1) படி - அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழலில்லாதகிச் சன்னமாய் மாவாகக் 313-வது தேங்காய்ப்பூரண கொழுக்கட்டைக்கு அரிசிமாலை வேகவைத்துப் பத்தகையது போல பத்தனாகி அகைக் கிச்சிக்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் 63-வது பக்கத்தில் 44 இங்குலகத்தையுடைய சந்திகையுடைய போட்டு அதின் பன்னாம் உலகையை வைத்து ஒருவா அழுத்த மறநெருவா ஒரு இடமிலிடடில் வாழை மீலைத் துண்டை வைத்து அவ்வுரவின் அடியில் கையை சுற்றிச்சுற்றி (ஆர்தி எடுப்பதுபோல) ஏந்தி எடுக்கு அதைக் கொழுக்கட்டைப் போல இடமிலிபாத்திரத்தில் வைத்தின் ஆவியால் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதினமாவை வேகவைத்துக் கின்றுகையில் கால் (4) பலம் உடையபடியு் கொதிக்குஞ்சுலத்திற் போடவேண்டியது இச்சந்திகையைப் பிழிந்து இடமிலிபைப்போல வேகவைப்பதற்குப் பதிலாய் முதலில் வேகவைத்துக் கிற்றிய மாவை உருண்டைகளாகக் இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து அதில் இவ்வுருண்டைகளை

* இமமண்டிகையைச் செய்வதில் டோங்கவாரன் சற்றேறக்குறைய அரைமுழ விசாலமுள்ள அப்பளமாக அப்பளப்பலகையிலிட்டுப் பின்பு அதை எடுத்துக் கைக்குக் கையாக மாற்றிக்கொண்டு கோதும தோவையான அளவு விசாலப்படுத்திப்பாணியின் பேரில் போடுவதுண்டு பழச்சமற்றவர்களுக்கு அப்படிச்செய்வது கடினம்.

போட்டு வேகவைத்தெடுத்து அவவுருண்டையைச் சந்திக்கையுற
போட்டு மேற்சொல்லியபடி பழிந்து பின்னும் இடது வீபாததிரத்தில்
வைத்து வேகவைக்காமலே எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

402. சேமிகைப் பேணி

கோதுமை நெய் - அரைப் (1) படி — இலக்க கொஞ்சம் ஜலத்தை
விட்டு இதுகலாய்ப் பிசைந்து ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊற
வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கூல (1) படி, உப்பு அரைக்கூல (1) பலம் — இவ்
விரண்டையும் கரைத்துப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேலே
பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நெய்யை ஓர் அம்மியில்
வைத்து பக்கத்தில் வைத்திருக்குஞ் சலத்தைத் தடவிக்கொண்டு
புரட்டிப் புரட்டிக் கொடுத்துக் குழுவியால் மெதுவாய் இரத்த
துக் * கொண்டே படப்போல் மிருதுவாய்ப் பதப்படுத்தி
வைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை இருபது (20) சம்
உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

இறுகலான நெய் எட்டு (5) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா கால (1)
பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் கரிம்பேராச் தாம்பாளத்திற்
போட்டு உளளங்கையாற் சுற்றிச் சுற்றித்தேயத்து வெண்ணெய்
போலாகக் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில்
ஒவ்வொன்றையும் சற்றேறக்குறைய சாண நீளமுள்ள கம்பி
களாய்நீட்டி அவ்வொவ்வொரு கம்பியிலும் தேயத்து வைத்
திருக்கும் நெய்யைத் தடவி அதே தாம்பாளத்தில் ஒன்றோ
டொன்றுபடாமல் வைத்துக்கொண்டு ஓர்பெரிய வாழை இலை
யிற் கொஞ்சம் நெய்யை நன்றாய்த்தடவிப் பின்பு மேற்சொல்
லிய கம்பிகளில் ஒவ்வொன்றையும் கைக்குக் கொஞ்சம் நெய்
யைத் தடவிக்கொண்டு மெதுவாய் உருவி சற்றேறக்குறைய
முழுவீளமுள்ள கம்பிகளாய் நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி
யது மறுபடியும் முதலில் நீட்டிய கம்பியை பின்னும் மொரு
தடவை உருவி முனபோல் நீட்டி அதன்பின் இரண்டுமுதல்
இருபது வரையிலுள்ள ஒவ்வொரு கம்பியையும் ஒன்றின்பின்
ஒன்றாய் மூன்று நான்கு தடவைகூறிக் உச்சு கம்பிபோல்
நீட்டி அவைகளில் ஒவ்வொன்றும் சற்றேறக்குறைய ஐந்து
அல்லது ஆறுமுழ நீளமுள்ள கயாபோன்ற கம்பிகளாகக்க
குவிசல் குவியலாய் இலையில்வைத்துக்கொண்டு பின்பு அக்
குவிசலின் ஒவ்வொன்றையும் இடதுகையின் நான்கு விரல்

* இறவையை இடிக்கையிற் குழுவியாந்து மொத்தையைக் கட்டி அம்மியிற்
படாமலிருக்கவேண்டியது.

களிலும் துலேசகரவதுபோல தளாச்சியாயச சுறறி அதின
ஒவ்வொரு இனையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி
அவவினிகளை ஒதுக்கி ஒதுக்கி அகில தட்டத்திலிருக்கும் நெய
யைத்தடவி அசுகருளை எடுத்து அதின உட்பக்கத்து இரண்டு
துனிகளிலும் இரண்டு கைகளின இரண்டு விறலகளைக்கொடுத்த
துக கொஞ்சம்நீட்டி ததாமபாளத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண
டியது இப்படியே மீதியிருக்கும் ரவைககம்பிக குவியலை
கையிற சுறறி ஒவ்வொரு இனையும் ஒன்றோடொன்று படாம
லிருக்கும்படி நெய்யைத்தடவி தட்டத்தில் வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது பின்பு அவ்வொவ்வொரு சுருளின நடுவிலும்
கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு அதை ஓர் நெய்தடவின
வாழையிலேயால் மூடிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காயநத
பின* மேலே தயாராககிவைத்திருக்கும் ரவைககம்பிசுகருளைக்
காயநத நெய்யிற்போட்டு உடனே 53-வது பக்கத்தில் 19
இநத லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற இரண்டு வறுக்குந
துடைப்பங்களை இரண்டு கைகளிலும் கொண்டு வாணலியி
லிருக்கும் ரவைககம்பிசுகருளானது வாணலியில் எல்லாப்பக்
கங்களிலும் பரவச்செய்ய வேண்டியது அப்படிச்செய்கை
யில் ரவைககம்பிகள் மயிரிழைபேரற் சன்னமாவதுமல்லாமல்
கொஞ்சஞ் சிவக்கும்படி வெந்நுயிருக்க வேண்டியது இவ்வித
மாகவே மீதி ரவைககம்பிக குவியலையையும் பேணியாகச்
செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

*மேய்சொல்லிய துடைப்பத்தின ஒவ்வொரு சாக்கும் கடடையா
யிராமற் கூராயிருக்கவேண்டியது

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்

முற்றிற்று

* நெய்யானது அப்பளம் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு இருப்பதைப்போல
அத்தனைக் காய்ச்சல்லாமற் சற்றுக் காய்ச்சற் குறைவா யிருக்கவேண்டும்,

403. பரிமாறும் முறை.

சாராரணமாய் நந்து நீதிருத்தமுடைய மத்ததாராகிய இநதுக
கருக்குறிய லுவவொரு வெளகிக, வைதிகக கடமைகளைச் செய்வதற்
குச சிமசில நியமங்களை எற்பட்டிருக்கின்றன அகநடமைகளிலொன
ருகிய நந்து ஆகாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய
தலைப்பறிய நியமங்களை முன்னதாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன ஆனால்
அவ்வாறு முறைப்படுத்தியத பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்குப் பரி
மாறவைப்பதற்குரிய நியமங்களை இருக்கிறபடியால் அதைப்படி கூறு
வது அவசியமற்றிருக்கின்றது இப்பரிமாறவைப்பதற்குரிய நியமங்
களே ஆங்கிலேயருக்குள்ளும் விசேஷமாய்க் கவனிக்கப்பட்டு (Dinner-
table arrangement) டின்னர்டேபிள் அரேஞ்சுமெண்டெனலும் பரிமா
றும் முறையில் கோந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வெகுமதிகளையும் கண
காக்கி சபையில் கொடுத்துவருகிறார்கள் ஆகையால் நந்து ஆகாரத்
திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வதாக அந்தப் பரி
மாறும் நியமங்களைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாதலால்
அந்தப் பின்வருமாறு என்று அறியவேண்டியது

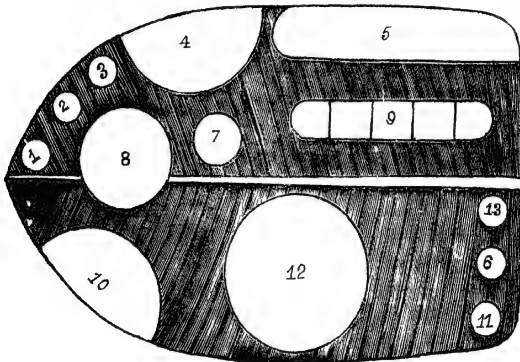
உண்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரமானது நிரமலமாயும் விசா
லமாயும் இருக்கவேண்டும் அப்பாத்திரங்களை வெள்ளி, சுத்தவெண்
கலம் இவ்வுலோகங்களோடு செய்யப்பட்ட பாத்திரக்கவேண்டும் ஆனால்
எல்லாத் தேசங்களிலும் இப்பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாய் வாழை
யிலையை உபயோகிப்பது வெகு சாராரணமாயிருப்பதுமன்றி ஆசா
ரத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது இதில் அன்றனந்தற்கு வாழையிலையை
வாங்கச் சந்தியற்றவார்களே வாழை அதிர் விளையிலாத தேசங்களி
லுள்ளவர்களும் தமதமலிலைமைக்கு ஒத்தபடி ஆல், பலா, மந்தாரம் முத
றிய இலைகளைத் தைத்தும், வெள்ளி வெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால்
செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தும் வருகிறார்கள் அவ
வாறு உலோகத்திற்கு செய்யும் போஷணபாதத்திற்குத் தால்மென்று
பெயர் இததாலமானது பம்பாய் இராஜதானியில் பெருமபாலும்
உபயோகப்படுகின்றது ஆனால் நந்து இராஜதானியில் வாழை அதி
சமாகையால் இதுவே தாலத்திற்குப் பதிலாய்ப் பெருமபாலும் உப
யோகிக்கப்படுகின்றது ஆசாரத்திற்கேற்ற வாழையிலையி லுண்ணு
தையில் அவ்விளையின் துனி உண்பவரின் இடதுபக்கமாயும் அடி வலது
பக்கமாய் மிருக்குமபடி போடவேண்டும் ஆனால் கஞ்சம், கிருஷ்ண,
கோதாவரி முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் கோலாபூர், சோலாபூர்,
புனே, பாம்பாய முதலிய மஹாராஷ்டிர தேசத்தாரும் இவ்விளையின்
துனி மேலும் அடி கீழும் அதாவது இல் உண்பவர்களுக்கெதிரில் ஊர்
ததற்குமாய் இருக்குமபடி போடுகிறார்கள் இநநாட்டிற்குப்போகும் வழ
க்கமே வெகு உத்தமமானது. இவ்விளையைப் போடுவதற்குமுன்

அதைப்போடும் தரையிற கொஞ்சம் ஜலத்தைக்கொறித்து ஒருசாண சதுரமாகத் துடைத்து அதன்மேல் இலையைப் போடவேண்டும் இப்படிச் செய்வதற்கு ஸ்தலசுத்தியென்றுபெயர் இவ்வாறு செய்து இலையைப் போட்டபின் கொஞ்சம் ஜலத்தை அதன்மேற்றொறித்துத் துடைத்து ஒருசொட்டு நெய்யைவிட்டுப் பின்பு பின்வருமாறு போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவேண்டும் இப்படி நெய்யை விடுவதற்குப் பாத்திராபிகாரமென்று பெயர்

பரிமாறும் முறையைக்காட்டும் வாய்மயிலை

நமது இந்துக்களின் வழக்கத்தின்படி இலையிற பதார்த்தங்களைப் பரிமாறுதலானது எப்பொழுதும் ஒரேவிதமானாசனமும் உபாகபக்ஷகளுக்குரிய விசேஷத்தினைக்கருங்கு ஒத்தபடி பேதப்படுகின்றது அதைப்படியென்றால் —

தினசரியும், சுபதினங்களிலும் பரிமாறும் முறை



- 1 பொடிசெய்த உபபையும, *
- 2 தொண்டால் (சடணி) ககோயும்,
- 3 ஊறுகாய்களையும்,
- 4 கோசுமபரி, பச்சடி இவைகளையும்,
- 5 கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும்,

* இவ்வுபபைப் பிதருதினங்களிற் பிதருஸ்தானாந்தல் பூஜிதப்பட்டு உபைவாஸின இலையில் மட்டும் பரிமாறாமல் அது தேவையாபிருக்கையில் தயிர், மோர் இவைகளிற் கலந்து பரிமாறவேண்டும் சிலர் சாசாரணத்தினங்களிலும் இவ்வாறு செய்வதுண்டு.

- 6 பருபபு, ஊமின ஆமவடை இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,
- 7 சிகுதிரானனங்களையும்
- 8 அபபளம், ஆமவடை, வடாப, வடாப இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,
- 9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னகைகளை வைத்து அகிற கூட்டு, குழம்பு முசலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும்,
- 10 இடரலி, செழுமுகடடை, போளி, லாடுமுசலிய பச்சணங்களையும்,
- 11 பரமானம் அதாவது பாயஸத்தையும்,
- 12 நமது ஆராதகிறகுறிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,
- 13 ஓர் சிறிய தொன்னகையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும் பரிமாற்றவேண்டியது.

திவசம் முதலிய பிதுரு தினங்களிற் பரிமாலும் முறை

பிதுரு தினங்களிற் பிதுருஸ்தானத்தில் பூஜிக்கப்பட்ட உணவாக ஒருசுருமடங்கம் இம்முறைப்படி பரிமாற்றவேண்டும் மற்றவர்களுக்கு அதிதினங் பிற பரிமாறுகளில் இம்முறையைக் கவனிப்பது அவசியமில்லை.

- 12 நமது ஆராதகிறகுறிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,
- 11 பாயஸம் அதாவது பரமானத்தையும்,
- 10 வடை, அபபளம், அகிரஸம், ஸகியான முதலிய பிதுருதினங்களுக்குறிய பச்சணங்களையும்,
- 13 ஓர் சிறியதொன்னகையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய நெய்யையும்,

- 2 தொஷால (சடணி) களையும்,
- 3 ஊலகாய்களையும்,
- 4 கோகமபரி, பச்சடி இவைகளையும்,
- 5 சறி, உப்பெறி, பொடி இவைகளையும்
- 6 பருபபையும்,
- 7 சிகுதிரானனங்களையும்,
- 8 அபபளத்தையும்

- 9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னகைகளில் ரஸம், குழம்பு முசலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் பரிமாற்றவேண்டும்

பரிமாறுவதற்கு சித்தப்படுத்தியிருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருதடவை முகில மேற்சொன்ன முறைப்படி பரிமாறிய பின்னர் உணவாக உண்ணத் தொடங்கியபின் அவர்களுக்கு சையானதையடிக்கப் பரிமாறிக்கொள்ளலாம் சாதாரணதினங்களில்

விசேஷபதார்த்தங்கள் இல்லாமலிருக்கும்படியால் அவ்விசேஷபதார்த்தங்களைப் பரிமாறுமிடங்களில் ஒன்றுமில்லாமலே விட்டுவிடலாம்.

மேற்சொல்லிய இரணமிவிதமான பரிமாற்றம் முறைகளும் விசேஷமாயப் பிராமணர்களாலேயே அநுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றன

404. தாம்பூலம்.

வெற்றிலை, பாகது, சுண்ணாம்பு இவை மூன்றுஞ்சோந்தத்தற்குத் தாம்பூலமென்று பெயர் இத்துடன் வாஸனே, ஆரோக்கியம் முதலியவைகளின் பொருட்டு ஏலம், கிராமபு, 27, நாகாயு, ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, குங்குமப்பூ, பச்சைக்காப்பூரம், பூதலிய வாசனேத்திரவெங்குளைச் சோப்பதுமுண்டு இத்தாம்பூலமானது நமது தேசத்திலுள்ள எல்லாச்சாதியாரிலும் தமது பந்துக்கள், மிதகிராசா, பின்னம் உபசரிக்கப்பட்டகூடிய வைதிக லௌகிகர்களைத் தமது நிராக்ஷர சந்திக்கையில் அவர்களை உபசரித்துக் கணப்படுத்துவதின் பொருட்டு அளிக்கும் ஒரு வஸ்துவாபிநுசுகின்றது இது முகத்திற்கு அழகு, வாய்க்கு உருசி, மனதிற்கு உற்சாசம், வாயின் தூக்கந்ததைப்போக்கல், சரியானபடி மலக்கழிவு, நிரிதோஷங்களை மிதப்படுத்தல், சீதளத்தைக் கண்டித்தல், வீரியவிருத்தி, ஜீரணசக்தி, கிருமிநாசம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிக்கத்தக்கதாயிருக்கின்றது தந்த ரோகங்களைக் கண்டிப்பதின் பொருட்டுச் சிலா இத்துடன் புகையில், காக்ககட்டி யிவைகளையும் சோப்பதுண்டு

தாம்பூலத்தின் அளவு

- | | |
|---------------|---------------------|
| * பாகருக்தூள் | பலம் 1 முதல் 1 வரை |
| † வெற்றிலை | ... 5 முதல் 10 வரை. |
| ‡ சுண்ணாம்பு | குள 2 முதல் 4 வரை |

பாககின் துவாபபை மிதப்படுத்தி வாசனேக்கட்டல்

பாக்து - அரை (½) வீசை — இதை இடித்து அவலப்போற நூளாக்கிக் கொஞ்சம் இளநீரில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊரியயின் அதை நிழலிலுலாத்தி நன்றாயுலாந்தபின் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யைவிட்டுக் கொஞ்சம் வருகத்தெடுத்துக்கொண்டு,

* பாகத்தை நூளாக்கி துவாபபை மிதப்படுத்தி வாசனேக்கட்டி அல்லது கட்டாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது சாயப்பாக்கியிருந்தால் அதன் சாயம், அதில் ஒட்டியிருக்கும் மண் மணல்களைக்கழுவி யுலாத்தித் தூளாக்கவேண்டியது

† கமமாறு (சாழுமுள்ள கருப்பு) வெற்றிலையையும் வெள்ளை வெற்றிலையையும் கலந்து உபயோகிப்பது மல்லாமல் அதன் சாம்பு, துளி, ராமபு முதலியவைகளைப் போக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

‡ கற் சுண்ணாம்பைக் கரைத்து வடிசட்டி கல், மண், மணல்களைப்போச்சி வெண்ணைடோலாக் கி உபயோகிக்கவேண்டியது

கிரம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப (½) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம், காசுக்கட்டி - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைச் செத்தை குப்பை முதலியவைகளிலலாமற் செய்து கிரம்பின மொட்டைப் போக்கிவிட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாச சேர்த்துப் பொடியாகக்கி அறைப்பாக்குத் தாளிற்போட்டு உடனே,

நல்லெய் அரைப (½) பலம், குங்குமப்பூ கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் அரைக்கால (½) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூ பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நெய்யில் நன்றாகக் கரைத்து அந்த நெய்யைப் பாக்குத் தாளிற்போட்டு நன்றாகக் கலந்து பிசுரிக் கொடுத்தது பின்பு,

கொப்பரைத்தருவல் - முன்று (3) பலம் — இத்தையும் அந்தப் பாக்குத் தாளிறுறாவிக்கலந்து மணங் கொட்டால் ஒரு டப்பாவில் மூடி வைத்துக் கொண்டு அப்போதைக் கப்போது தேவையான அளவை உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

பாசகை இளநீரில் ஊறவைப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலா அதைப் பன்னீரில் ஊறவைத்தும், வாசனைச் சாமான்களைப் பூவாகிப்பாசகிற் போட்டாமல் அச்சாமான்களை மாத்திரைகளாகியும் உபயோகிப்பதுண்டு

தாம்பூல மாததிரை

கிரம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு அரைப (½) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம், காசுக்கட்டி - ஒரு (1) பலம், பன்னீர் - வீசம் (1½) படி, நல்லெய் கால (1) பலம் — இவைகளை ஓரகலுவத்திற் போட்டு வெண்ணெய் டோலரைத்து இறுகலாய் மொத்தையாகக்கி வைத்துக்கொண்டு,

சந்தன அதா - அரைப (½) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் - அரைக்கால (½) ரூ எ — இவைகளில் அத் தருடன் மற்ற இரண்டு ஸாமான்களையும் கலந்து கரைத்து மேற் சொல்லிய மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கழுவத்திற்போட்டரைத்து மெழுகுபோலாகக்கி அந்த மொத்தையை மிளகுப்பிரமாணம் உருண்டைகளாகக்கிச் சில நாள் நிழலிலுலர்த்தி இருக்கலானபின் அவ்வுருண்டைகளை ஓர் தாழ்மட, மடவிற்போட்டு அதன் மேலும் ஓர் தாழ்மட மடலைக் கவிழ்த்து சன்னமானதூலைக் கொண்டு அம்மடலை (ஒலை யேட்டைச் சுற்றுவதுபோல) சுற்றிச் சிலநாள் வைத்திருந்து பின்பு ஒரு சிறிய வெள்ளை புட்டியில் வாசனை போகாமல் வைத்துக் கொண்டு தாம்பூலத்துடன்

ஒன்று அல்லது இரண்டை உபயோகித்து வரவேண்டியது
இதிற சிலா கல்தூரியையும் சோபபதுண்டு

405. காபி, டி (தேயிலை) கோகோ.

இம்மூன்றும் சாடினமாய வாசிகமும் வித்தியாராதிகளுக்கும் வேறுவிதமாய மனதினால் அபிசமாய உழைப்பவர்களுக்கும் பின்வருமாறு பலவகை நன்மைகளை விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன அவையாவெனிலசரீரத்திலுள்ள அக், தகரங்களை வெளிப்படுத்தல், சோம்பலைவிலக்கல், தலைவலியைப் போக்கல், லாகரீரினறி உற்சாகத்தை உண்டாக்கல், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்தல், தூக்கத்தை விலக்கல், சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் சமீபியில் விஹாரமல திருதரல முக்கியவைகளேயாம் இவற்றுள் இலையினின்பெருக்கும் கஷாயத்திற்கு (கோரீலை) யென்றும், விததை வறுத்து, தூளாகநி அதினின்று எடுக்கும் கஷாயசத்திக்கு காபியென்றும், விதையின் தூளையே கஷாயமாகுவதற்கு கோகோவென்றும் பெயர் இவற்றுள் சாபியானது பாரஸீக்ராலும், டி (தேயிலை) யானது சினாகளாலும், கோகோவானது அமெரிகர்களாலும் முதல முதல் உபயோகிக்கப்பட்டு பின்பு மஹெலலா தேசத்தாலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றன அவர்கள் இக்கஷாயங்களைச் சிறுமை முதலே சாக்கரை பால் இவைகளினதில் உபயோகித்து வருகிறார்கள் ஆனால் இடைநிலை உபயோகிக்கத்துடங்கியவர்கள் அத்துடன் பால் சாக்கரை இவைகளை பின்வருமாறு கலந்து உபயோகித்துவருகிறார்கள் இதை இடைநிலை நிறுத்தி விடுவதினால் தலைவலி, சோம்பல் முதலிய பலவகை கெடுதிகள் உண்டாகின்றன அன்றியும் அவைகளை பின்சொல்லிய அளவைகாட்டிலும் மிகுதியாய் சோப்பகினால் அதிக நீரிசாகம், நாடியும் நெஞ்சுறுத்துதல், மயக்கத்தோடுகூடிய தூக்கம், தூகாரத்தில் வெறுப்பு, துறகுவப்பனங்கள் முதலிய பலகெடுதிகள் உண்டாகின்றன அவ்வாறு இடக்கும் சாபி அல்லது (டி) தேயிலை அல்லது கோகோவின் சாடியமானது நமது தாகத்தை அடக்குவதின் பொருட்டு குடிப்பதற்கான ஜலத்தின் அளவுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்

காபி.

இக்காபியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குரிய விதையை வறுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்வது அவசியமாகையால் இவ்விதையைப் பின்வருமாறு வறுத்துப்பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஏதாவது ஓர் அளவான முதிர்ந்த பழுத்துத் தோல் (Parchment) முதலியவைகளையே போக்சி சுத்தப்படுத்திய நல்ல சாபிசெருட்டையை ஓர் வாண அல்லது இருப்புச் சட்டியில் இரண்டளவு மணலைப்போட்டு அம்மணல் சிவக்கும்படி வருபட்டின் அதிற் கொட்டையைப்போட்டு

அடிக்கடி புறநாடி அலவது கிளறிககொண்டே யிருந்து அக்கொட்டையா
னது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய ஆகுமபடி வந்து அதை 67-வது பக்கத்
தின் 68 இறதலக்கதையுடைய வடிவப்போன்ற சாபி இயந்திரத்திற்
கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டரைத்து மாவாகி அதன் மனம்
போகாமலிருக்குமபடி ஓர் பப்பாவிற் போட்டு மூடி வைத்துக்கொண்டு
பின்னால் காப்பிப்பொடி யென்று சொல்லுமிடத்தில் இதை உபயோகிக்க
வேண்டியது இப்பொடியின் நிறமானது கருஞ்சிவப்பு வண்ணமாய் அதா
வது வறுத்த புஷாநிலைப்பொடியின் நிறமாயிருப்பினையது

காபிப்பொடி - மூன்று (3) ரூபை — இதை 67-வது பக்கத்தின் 65
இறத லக்கதையுடைய பாபிபாததிரத்தின் B குறிப்பிட்ட
நடுக்கிணைத்திறப்போட்டு அக்கிணைத்தை அப்பாததிரத்தின்
A அடையாளமிட்ட அடிப்பாதத்தின்பேரில் வைத்து அதன்
பேரில் அப்பாததிரத்தின் C அடையாளமிட்ட கிணைத்தை
வைத்துக்கொண்டு,

கொதிக்கும் ஜலம் - மூன்று வீசம் (1½) படி — , லத்த 67 வது பக்கத்தின்
66 இறதலக்கதையுடைய ஜலக்கேட்டில்லவிட்டு நன்றாய்க்
காய்ச்சி கொதிக்கையிற் அச்சலத்தை அசேரேட்டில்ல நுமபிச
லக்கபோன்ற மூக்கினவழியாய் மீறச்சொல்லிய அளவின்படி
காப்பிப்பாதத்திற் (அடையாளமிட்ட கிணைத்திலவிட்டு
அதை அப்பாததிரத்தின் 1) அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி
வைத்திருந்து சமேர்த்து நுமபிச பத்து நமிஷத்திற்குள்ளே
அக்காபி பாததிரத்தின் படியை ஒருநொடியும் மூடியை மற்
ருரு கையாலும் அடித்துப்பிடித்துக்கொண்டு ஓர் கிணைத்
திறச்சாயக்க காபியின் கஷாயமானது அடிப்பாதத்திற்
மூக்கின வழியாய் வடியும் அக்கஷாயத்தை இப்பாலெந்த
துக்கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் (½) படி — இதை 67-வது பக்கத்தின் 67 இறத்
இலக்கதையுடைய பாறக்கேட்டில்லவிட்டு அடுப்பில்வைத்துக்
காய்ச்சி அது ஏடுகட்டாம இருக்குமபடி கிளறிககொண்டே
யிருந்து அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொஞ்சஞ்குண்டியபின் ஓர்
கிணைத்திற்கொட்டி அதனுடன் மேலே மாந்ததுவைத்திருக்
கும் காபிக் கஷாயத்தையும் அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து
கொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரைப (½) பலம் — இதைப் பால்கலந்து வைத்திருக்
கும் சாபியிறப்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சற்று சூடாயிருக்
கையிலேயே உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்காபியை அதற்குரிய பாததிரங்களிலலாமற் சாதாரணமாய்ப்
போகிணி முதலிய பாததிரங்களிற் கொதிக்குஞ் சலத்தையும் காபிப்

இந்து பாக்சாஸ்திர

பொடியையும் போடிகுசலநது அதை ஓர் துணி அல்லது கம்பினி யால் வடிகட்டி அத்துடன் பால், சாககரை இவைகளைச் சேர்த்து உப யோகிப்பதுமுண்டு சிலா காபியின் கஷாயத்தை அதேயளவான பொடியைக்கொண்டு இரண்டுதடவை கஷாயம் இறக்குவதுமுண்டு இதிற சமமந்தப்படும் சாககரை, பால் இவைகள் அவரவாந்ளின் ருசி க்கு ஒத்தபடி கூட்டி அல்லது குறைத்துக்கொள்ளலாம். இதைப்போ லவே கொத்துமல்லிவிரை, மிளகு, சீரகம், ஜம்ம இஷுவகளைக்கொண் டு காபி செய்யலாம் ஆனுவைகளை ஆரோககியுற்ற காலங்களில் மாததிரம் உதவுகின்றன இக்காப்பிப்பொடியில் வாசனையின் பொருட் டும் அதிகமாபிருப்பதின பொருட்டும் “சிகரி” என்னும் பொடியையும் சிலா சோப்பதுண்டு சோககாமலிருப்பதே உத்தமம்

406. ம. (தேயிலை).

இத்தேயிலையானது அது உண்டாகும் தேசங்களிலேயே தயா ராய வருவதிலுல அவற்றில் நோய்கியான் காங்ஸோ (Congou), சூச சாங் (Souchong), பிகோ (Pico) யென்னும் இம்மூன்று வகைகளில் ஏதாவதொன்றை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு உபயோ கிக்கவேண்டியது

தேயிலை—காலேயரைக்கால் (½) பலம், கோதிகஞ்சலம்—அரைக்கால் (½) படி —இவ்விரண்டையும் 67-வது பக்கத்தில் காட்டிய காப்பிப் பாததிரத்தின் A அடையாளமிட்ட அடிப்பாததிரத்திற டொட்டி அதிலுடைய D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி வைத்திருந்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் காபியின் கஷாயத்தை வடித்து எடுத்துக்கொண்டதுபோல வடித்தெடுத்து அத்து டன் காப்பியைப்போலவே பால், சாககரை இவைகளைக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது ஆனால் இதிற சேரும் பாலானது காசசினதாயாவது பசையாயாவது இருக்கலாம்

கோகோ.

இதுவும் முந்திய டயைப்போலவே தயாராகப்பட்டு விற்கப்படு கிறபடியால் அதை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

கோகோ—சால் (½) பலம், சீனிச்சாககரை கால் (½) பலம் —இவ்விரண் டையும் ஓர் கிண்ணத்திற்போட்டு நனருயக கலந்துகொடுத்து இரண்டுகாண்டி முட்டையளவு கொதிகஞ்சு சலத்தை அதில் விட்டுக் கரைத்துப் பின்பு

பால் அல்லது ஜலம்—அரைக்கால் (½) படி —இதைச் சாககரைக்கலந்து கரைத்துவைத்திருக்கும் கோகோவிற கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

411. மாதவாரி ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

இந்துக்களாகிய நாம நமக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திரங்களை யதுசரித்துக் கொண்டாடிவரும் சுபாக்ஷங்களுக்குரிய நோன்பு, விரதம் முதலிய விசேஷநாட்களில் செலலும் ஆகாரத்தின் செலவையும் தினசரி ஆகாரத்தின் செலவையும், மறவர்களின் அவ்வகைச் செலவையும் ஒத்திட்டுப் பாகுபாட்டில் நாமே அதிக செலவாளிகளென்று விவரிப்படுகின்றது இச்செலவுகளை விவரித்துச்சொல்வது கடினமாகையால் அவைகளில் தினசரிசெலலும் ஆகாரச்செலவின் மதிப்பைமட்டிச் சற்றேறக்குறையச் சொல்லக் கூடுமாயினால் அதைப் பின்வரும் அட்டவீணையாலறிக

நமது சென்னை இராஜதானியின் முக்கிய விஷயப்பொருள்களாகிய நெல், சோளம், சம்பு, கடலை, தட்டை, மொச்சை, துவரை, புளி, மிளகாய், கடுகு, வெந்தயம், மிளகு, சீரகம், வெல்லம், சாகுகரை, ஏலம், கிராமப்புழுதியை நன்செய் புன்செய் தானியங்களும், இலை, பூ, காய், கனி, கிழங்குமுதலிய சந்தமூலங்களையுங் கொண்டு செய்யும் போஷனபதார்த்தங்களே இவ்விராஜதானியின் ஜனங்களின் பொதுவாகாரமாக இருக்கின்றது இக்கிரந்தம் இவ்விராஜதானியின் பிராமணப் பூதலிய எல்லா வருணத்தாருக்கும் பொதுவாய் உதவுமபடி இயற்றப்பட்டபடியால் அவாசங்குற்றிய மேற்கண்ட வஸ்துக்கள் இரண்டு பெயர் முதல் பத்துப்பெயராக வரையில் அடங்கிய ஒவ்வொரு சமசாரத்திற்கும் செலலும் மதிப்பானது பின்வருமாறு கூறப்பட்டிருக்கின்றது

பின் சொல்லப்படுகிற மதிப்பானது பெருந்த பட்டணங்களில் எனமுல் துறைமுதம், பெருந்த விவாபாரச்சாலைகள், பல இராஜாங்க உத்தியோகசாலைகள், சாவகலாசாலை முதலியவைகள் இருக்கும் பெருந்த ஊரங்களில் அதிக நரித்திரமும் தாராளமும் இல்லாவிட தமமியோன்ற பிச்சை முதலிய உபாய தருமங்களைச் செய்துகொண்டு நடுத்தரமாய்ச் செலவுசெய்து குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கே ஒத்திருக்கும் ஆலக் காலுக்காக்களிலும் சிறு கிராமங்களிலும் மேற்சொல்லியபடி குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கு பினகாட்டும் மதிப்பைவிடக் குறைவாகவே செலலும்

முற்றியது

பெயர்	2 பெயர்		3 பெயர்கள்		4 பெயர்கள்		5 பெயர்கள்		6 பெயர்கள்	
	லாபமான மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாபமான மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாபமான மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாபமான மதிப்பு	விசை மதிப்பு	லாபமான மதிப்பு	விசை மதிப்பு
1 கரபபிரம சாமிராண		0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0
2 மஞ்சள் குககுமம்		0 4 6	0 4 6	0 4 6	0 4 9	0 4 9	0 4 9	0 4 9	0 4 9	0 5 0
3 அரிசி	30 படி	6 0 0	40 படி	8 0 0	50 படி	10 0 0	60 படி	12 0 0	70 படி	14 0 0
4 சூலரமபருப்பு	4 "	0 12 8	5 "	1 0 0	5 1/2 "	1 1 7	6 "	1 3 2	6 1/2 "	1 4 9
5 உளுத்தம்பருப்பு	1 1 "	0 4 0	1 1 "	0 4 0	1 1/2 "	0 4 9	1 1/2 "	0 4 9	1 1/2 "	0 5 7
6 பயறறம்பருப்பு	3 4	0 2 5	3 4	0 2 5	1 "	0 3 2	1 "	0 3 2	1 1 "	0 4 0
7 கடலைப்பருப்பு	1 1 "	0 1 4	1 1 "	0 1 4	1 1/2 "	0 1 4	1 1/2 "	0 2 0	1 1/2 "	0 2 0
8 பச்சைக்கடலை	1 1 "	0 0 8	1 1 "	0 0 8	1 1 "	0 1 4	1 1 "	0 1 4	1 1 "	0 1 4
9 கோதுமை	1 1 "	0 0 8	1 1 "	0 0 8	1 1 "	0 1 4	1 1 "	0 1 4	1 1 "	0 1 4
10 உப்பு	2 ,	0 4 0	2 1/2 "	0 5 0	3 "	0 6 0	3 1/2 "	0 6 0	3 1/2 "	0 7 0
11 புளி	2 1/2 லீ	0 5 0	3 லீ	0 6 0	3 லீ	0 6 0	3 1/2 லீ	0 7 0	4 லீ	0 8 0
12 மிளகாய்	3 1/2	0 6 0	3 1/2	0 6 0	1 லீ	0 8 0	1 "	0 8 0	1 1 "	0 10 0
13 கடுகு	1 1 "	0 1 0	12 1/2 பல	0 1 3	15 பல	0 1 6	15 பல	0 1 6	17 1/2 பல	0 1 9

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ வே சாயிநாதையர்
நிலையம்,

